

Arc Trainer® 771A/771AT de Cybex 772A/772AT
Manual del propietario
Sistemas cardiovasculares
Número de referencia 5771-3 B

www.cybexintl.com

Índice

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 (EE. UU.) • 508-533-4300• FAX 508-533-5183 • www.cybexintl.com • 5771-3 B • Mayo 2013

Declaración de conformidad con la FCC

Los cambios o modificaciones que se realicen en esta unidad sin el consentimiento expreso de la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autorización del usuario para poner en funcionamiento el equipo.

Este equipo ha sido probado y se ha demostrado que cumple los límites para dispositivos digitales de Clase B, en virtud del apartado 15 de la normativa de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias no deseadas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar radiofrecuencias y, si no se ha instalado o no se utiliza siguiendo las instrucciones proporcionadas, podría causar interferencias perjudiciales para las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se garantiza que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si este equipo interfiere negativamente en la recepción de radio o TV, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia por medio de una o varias de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar el lugar de la antena receptora.
- Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma de corriente de un circuito distinto al que está conectado el receptor.
- Póngase en contacto con su distribuidor o con un técnico de radio y TV especializado para recibir ayuda.



Seguridad

Lea todas las instrucciones y advertencias antes de utilizar la unidad.

Información sobre el voltaje y la conexión a tierra

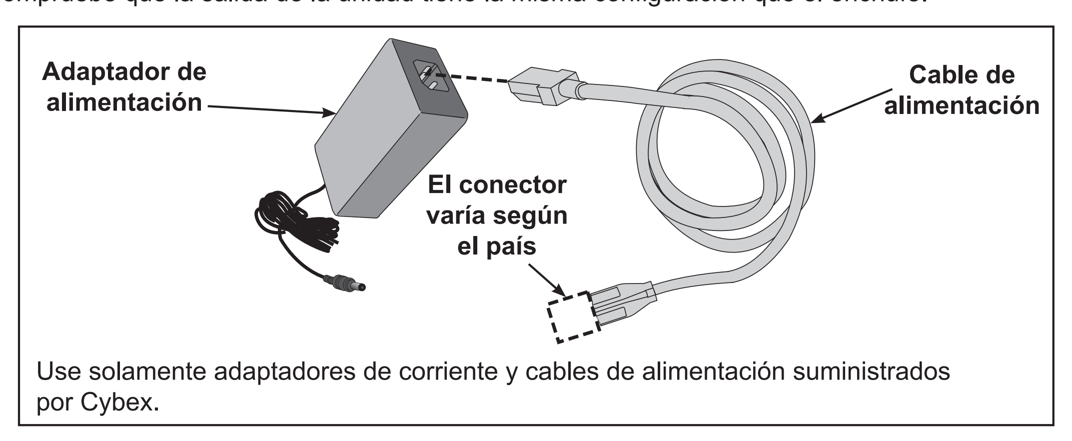
El adaptador de alimentación de CA es opcional.



ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***
- *Conecte la unidad a una toma de corriente conectada a tierra.*
- *No utilice un adaptador de tensión ni un cable de extensión.*

Cybex no se responsabiliza de las lesiones o daños que se puedan producir como resultado de una modificación del cable o el enchufe.

- Compruebe que los requisitos de voltaje de la unidad coinciden con los requisitos de voltaje de su zona.
- Compruebe que la salida de la unidad tiene la misma configuración que el enchufe.



Use solamente adaptadores de corriente y cables de alimentación suministrados por Cybex.

Directrices de seguridad importantes

(Guarde estas instrucciones)



ADVERTENCIA: ***Peligro de descarga eléctrica y electrocución.***
- *Desconecte la unidad y déjela reposar 10 minutos antes de limpiarla o realizar el mantenimiento.*
- *La unidad puede conservar la carga eléctrica después de ser desconectada.*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Precauciones de seguridad para el usuario

- MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe someterse a un examen médico.
- Deje de hacer ejercicio si siente malestar, mareos o dolor en algún momento y consulte a su médico.
- Lea las instrucciones antes de utilizar la unidad.
- Lea y comprenda todas las advertencias pegadas en la unidad antes de utilizarla.
- Utilice los pasamanos para apoyarse y para mantener el equilibrio.
- Espere hasta que la cinta se detenga totalmente antes de bajarse de la unidad.
- Mantenga la superficie de la cinta limpia y seca.
- NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
- Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
- NO utilice esta unidad si el usuario pesa más de 400 lb. (180 kg). Este es el peso máximo establecido para el usuario.
- Informe al gimnasio de cualquier fallo, daño o reparación del equipo.
- Cambie las etiquetas de advertencia si están dañadas, desgastadas, o si son ilegibles.

Precauciones de seguridad de la instalación

Es responsabilidad del usuario/propietario o del operario del gimnasio asegurarse de que el mantenimiento se realiza de manera periódica.

- Asegúrese de que se leen y cumplen todas las precauciones de seguridad y del usuario.
- Lea y comprenda totalmente el manual del propietario antes de montar, reparar o utilizar la unidad.
- Compruebe que todos los usuarios están preparados y saben utilizar correctamente el equipo.
- No utilice la unidad al aire libre.
- Compruebe que cada unidad está configurada y nivelada, y que funciona en una superficie nivelada firme. No instale el equipo en una superficie irregular.
- Compruebe que hay suficiente espacio para poder acceder a la unidad y para que esta funcione.
- Utilice exclusivamente adaptadores de corriente CA proporcionados por Cybex.
- No utilice el adaptador de corriente opcional en lugares húmedos o mojados.
- No utilice la unidad si: (1) la unidad está conectada a un adaptador de alimentación opcional que tiene un cable dañado; (2) la unidad no funciona adecuadamente; o (3) si la unidad se ha caído o dañado. Póngase en contacto con un técnico cualificado para que solucione el problema.
- Este EQUIPO no debe utilizarse en presencia de aerosoles (spray), ANESTÉSICOS INFLAMABLES MEZCLADOS CON AIRE, CON OXÍGENO U ÓXIDO DE NITRÓGENO.
- Realice revisiones de mantenimiento periódicas de la unidad. El nivel de rendimiento solo puede mantenerse si se examina periódicamente. Preste especial atención a todos aquellos componentes que se puedan desgastar con mayor facilidad, entre los que se incluyen los cables, las poleas, las correas y las agarraderas.
- Cambie las etiquetas de advertencia si están dañadas, desgastadas, o si son ilegibles.
- Cambie inmediatamente los componentes que estén dañados o deteriorados. Si no puede cambiar inmediatamente los componentes dañados o deteriorados, detenga el funcionamiento de la unidad hasta que se reparen.

- No intente realizar reparaciones eléctricas ni mecánicas. Cuando necesite realizar alguna reparación, póngase en contacto con el personal de mantenimiento cualificado. Si reside fuera de Estados Unidos, puede ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 888-462-9239. Si reside fuera de Estados Unidos, puede ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300.
- Utilice solamente componentes proporcionados por Cybex para mantener y reparar la unidad.
- Mantenga un registro de reparaciones que incluya todas las actividades de mantenimiento.
- Desconecte el adaptador de corriente opcional antes de reparar la unidad.
- No utilice accesorios en la unidad a menos que hayan sido recomendados por Cybex.
- La unidad puede generar interferencias electromagnéticas u otro tipo de interferencias, o puede resultar afectada por interferencias de otros equipos cercanos. Si cree que es posible que se produzca alguna de estas situaciones, tome precauciones separando el equipo o protegiéndolo para evitar dichas interferencias.

Etiquetas de advertencia y precaución

Para cambiar las etiquetas dañadas o deterioradas, realice uno de los siguientes procedimientos: Visite www.cybexintl.com para comprar piezas en línea, envíe sus pedidos por fax al 508-533-5183 o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex en el teléfono 888-462-9239. Si reside fuera de EE. UU., llame al 508-533-4300. Para consultar la ubicación o el número de referencia de las etiquetas, consulte la lista de piezas y el diagrama de vista explosionada en el sitio web de Cybex: www.cybexintl.com.

Los adhesivos de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa que podría provocar lesiones grave o la muerte si no se respetan las precauciones.

Las etiquetas de precaución indican una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas.

El diagrama que aparece con los adhesivos indica el lugar en el que está colocado cada adhesivo.


ADVERTENCIA
SI NO TOMA ESTAS PRECAUCIONES, PUEDEN PRODUCIRSE LESIONES GRAVES
¡ADVERTENCIA! Es posible que los sistemas de supervisión del ritmo cardiaco no sean precisos. Un ejercicio excesivo puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado.
MANTENGA ALEJADOS A LOS NIÑOS MENORES DE 13 AÑOS. Los adolescentes y las personas discapacitadas deben utilizar el aparato bajo supervisión.
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe someterse a un examen médico.
Deje de hacer ejercicio si siente malestar, mareos o dolor en algún momento y consulte a su médico.
Lea las instrucciones antes de utilizar la unidad.
Lea y comprenda el manual del propietario y todas las advertencias pegadas en la unidad antes de utilizarla.
Utilice los pasamanos para apoyarse y para mantener el equilibrio.
770A-331-3
ADVERTENCIA

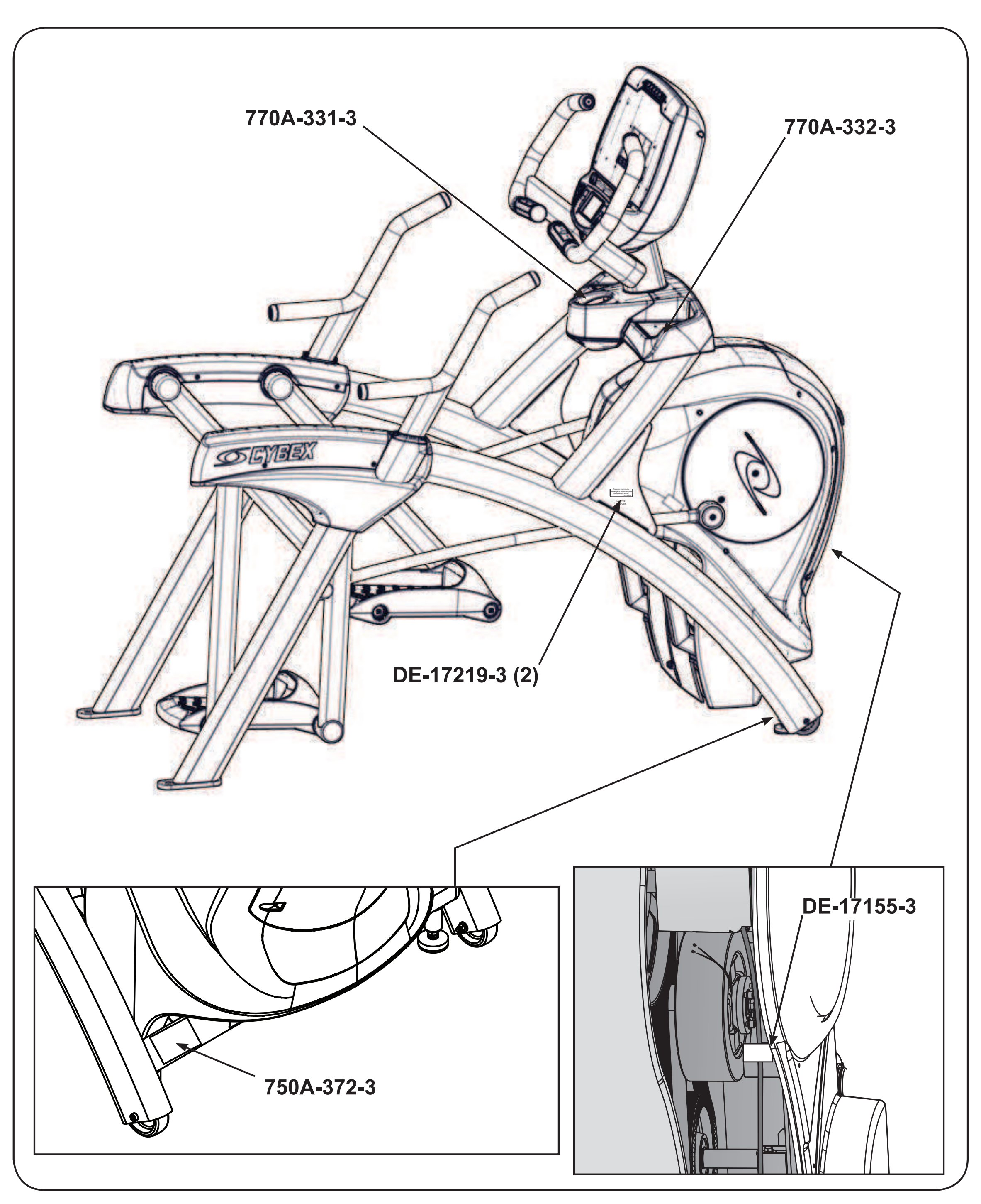

ADVERTENCIA
SI NO TOMA ESTAS PRECAUCIONES, PUEDEN PRODUCIRSE LESIONES GRAVES
Espere hasta que la cinta se detenga totalmente antes de bajarse de la unidad.
Mantenga la superficie de la cinta limpia y seca.
NO lleve ropa suelta o que cuelgue mientras utiliza el aparato.
Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados de las partes móviles.
NO utilice esta unidad si pesa más de 400 lb. (180 kg). Este es el peso máximo establecido para el usuario.
Informe al gimnasio sobre cualquier fallo, daño o reparación del equipo.
Cambie las etiquetas de advertencia si están dañadas, desgastadas o si no se pueden leer.
770A-332-3
ADVERTENCIA


ADVERTENCIA
CORTE LA ENGERGIA ELECTRICA ANTES DE REPARAR.
Voltaje: 100-240 – VCA 50/60 Hz 1,8 amperios Monofásico
750A-372-3 B


PRECAUCION
Partes en movimiento. Mantenga las manos alejadas mientras esta en uso.
DE-17219-3 B


ADVERTENCIA
Volante Caliente! Espere hasta que este enfrie antes de iniciar el servicio.
DE-17155-3 B

Colocación de adhesivos





Especificaciones: 771A/772A

Clasificación	S (Studio) (Estudio)
Precisión	A
Largo	76,25” (194 cm)
Ancho	32" (81 cm)
Alto	62,5" (159 cm)
Peso del producto	404 lb (183 kg)
Peso del envío	429 lb (195 kg)
Niveles de inclinación	0-20
Niveles de resistencia	0-100
Longitud del paso	24" (61 cm) de longitud fija.
Ejercicios	Inicio rápido, cinco grupos de ejercicios, siete ejercicios, cuatro ejercicios de ritmo cardiaco y dos ejercicios de potencia
Características de la consola	Consola superior: LED o Monitor Vista E3 (monitor E3 View incorporado). Muestra calorías/ritmo cardiaco, distancia, pasos por minuto, calorías, vatios, MET y pulsaciones por minuto. Consola inferior: Dos pantallas numéricas para la inclinación, tiempo, resistencia y nivel. Ventilador, conector para iPod, pantalla CardioTouch, bandejas de accesorio y soporte para botellas de agua.
Características del ritmo cardiaco	Receptor inalámbrico de ritmo cardiaco integrado (transmisor no incluido) y control del ritmo cardiaco por contacto.
Rango de resistencia	0-900 vatios.
Peso máximo del usuario	400 lb (181 kg).
Potencia nominal	Con batería o 100-240 VCA~, 50/60 Hz, 1,8 A, 1 fase.
Opciones	Adaptador de alimentación de CA, Monitor Vista E3.

Las dimensiones que aparecen en las instrucciones de instalación son las mínimas recomendadas que estipula el fabricante. La instalación se encargará de delimitar el área real de acceso y de paso, que deberá cumplir todos los códigos o normativas locales aplicables.

Especificaciones: 771AT/772AT

Clasificación	S (Studio) (Estudio)
Precisión	A
Largo	76,25” (194 cm)
Ancho	36,28” (92 cm)
Alto	62,5" (159 cm)
Peso del producto	412 lb (187 kg)
Peso del envío	437 lb (198 kg)
Niveles de inclinación	0-20
Niveles de resistencia	0-100
Longitud del paso	24" (61 cm) de longitud fija.
Ejercicios	Inicio rápido, cinco grupos de ejercicios, siete ejercicios, cuatro ejercicios de ritmo cardiaco y dos ejercicios de potencia
Características de la consola	Consola superior: LED o Monitor Vista E3 (monitor E3 View incorporado). Muestra calorías/ritmo cardiaco, distancia, pasos por minuto, calorías, vatios, MET y pulsaciones por minuto. Consola inferior: Dos pantallas numéricas para la inclinación, tiempo, resistencia y nivel. Ventilador, conector para iPod, pantalla CardioTouch, bandejas de accesorios y soporte para botellas de agua.
Características del ritmo cardiaco	Receptor inalámbrico de ritmo cardiaco integrado (transmisor no incluido) y control del ritmo cardiaco por contacto.
Rango de resistencia	0-900 vatios.
Peso máximo del usuario	400 lb (181 kg).
Potencia nominal	Con batería o 100-240 VCA~, 50/60 Hz, 1,8 A, 1 fase.
Opciones	Adaptador de alimentación de CA, Monitor Vista E3.

Las dimensiones que aparecen en las instrucciones de instalación son las mínimas recomendadas que estipula el fabricante. La instalación se encargará de delimitar el área real de acceso y de paso, que deberá cumplir todos los códigos o normativas locales aplicables.

Entorno y almacenamiento

Humedad y electricidad estática

La unidad está diseñada para que funcione con normalidad en un entorno con una humedad relativa que oscile entre el 30 % y el 75 %. La unidad se puede enviar y almacenar en un entorno con una humedad relativa que oscile entre el 10 % y 90 %.

El aire seco puede generar electricidad estática. Durante el entrenamiento, el usuario podría sufrir una descarga debido a la acumulación de electricidad estática en su cuerpo y en el circuito de descarga de la unidad. Si nota electricidad estática, aumente la humedad con un humidificador hasta un nivel en el que se sienta cómodo.

No instale, utilice o almacene la unidad en una zona de humedad elevada como, por ejemplo, cerca de una sala de vapor, una sauna, una piscina climatizada o al aire libre. La exposición de la máquina al vapor de agua, cloro o bromo podría afectar negativamente a los componentes electrónicos así como a otras piezas de la unidad.

Temperatura

La unidad está diseñada para que funcione con normalidad en un entorno operativo con una temperatura ambiente que oscile entre 50 °F (10 °C) y 104 °F (40 °C). La unidad puede enviarse y almacenarse en un entorno operativo con una temperatura ambiente que oscile entre 32 °F (0 °C) y 140 °F (60 °C).

Elección y preparación de la zona

Antes de montar la unidad, compruebe que la zona elegida cumple los siguientes criterios:

- La zona tiene buena iluminación y ventilación.
- La superficie es una estructura redonda y está correctamente nivelada.

Coloque una base de madera gruesa de 3/4" (1,9 cm) debajo de la unidad para proteger el suelo.

La zona tiene un acceso y un paso amplios alrededor de la unidad para poder bajarse de ella en caso de emergencia. Debe haber un espacio mínimo de 19,7 pulgadas (0,5 metros) al menos en un lateral de la unidad, y también detrás de ella. Debe haber una distancia mínima de 12" (30 cm) entre las unidades para que la señal inalámbrica de ritmo cardiaco funcione correctamente.

Requisitos de corriente eléctrica

El modelo Monitor Vista E3 incluye un cable de alimentación. El kit de alimentación de CA es opcional.

- Compruebe que la unidad está conectada a una toma que tiene la misma configuración que el enchufe.

- Asegúrese de que la unidad está conectada a un circuito con conexión a tierra.

- No utilice un adaptador de conexión a tierra para adaptar el cable de alimentación de 3 clavijas a una toma de corriente sin conexión a tierra.
- Utilice únicamente el kit de alimentación de CA opcional proporcionado por Cybex. Consulte las dudas que tenga a un electricista.
- Asegúrese de que las tomas de corriente que se utilizan con este producto cumplen todos los reglamentos locales y federales de construcción.

771A/772A Procedimiento de montaje

Herramientas necesarias

- Destornillador Phillips
- Destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso
- Llave Allen de 3/16" (incluida)
- Llave Allen de 7/32" (incluida)
- Llave de boca de 9/16" (2)

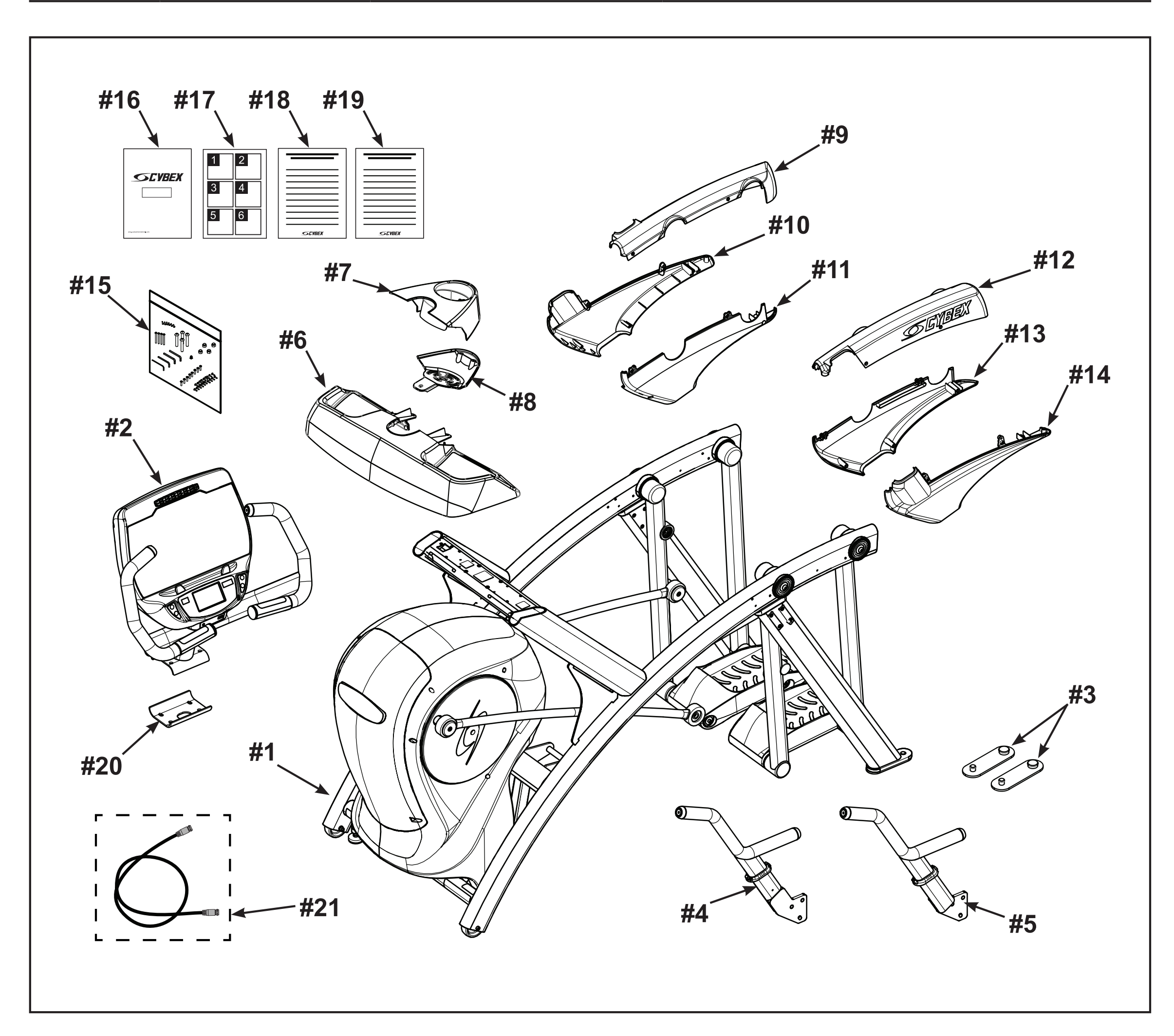
Las palabras «izquierda» y «derecha» hacen referencia a la orientación del usuario.

Para realizar esta operación se necesitarán dos personas.

Lea detenidamente y comprenda todas las instrucciones antes de montar la unidad. Compruebe todos los elementos detenidamente. Si observa daños, consulte la sección Servicio de atención al cliente de este manual para obtener información sobre el procedimiento de devolución adecuado o para volver a solicitar piezas.

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
1	1	Variable	Conjunto de la base
2	1	Variable	Conjunto de la consola
3	2	12090-322	Soporte para pie
4	1	NA	Manillar derecho
5	1	NA	Manillar izquierdo
6	1	770A-316	Base, bandeja auxiliar
7	1	770A-317	Cubierta, parte superior, bandeja auxiliar
8	1	770A-318	Cubierta, parte inferior, bandeja auxiliar
9	1	770A-322	Cubierta trasera superior derecha
10	1	770A-323	Cubierta trasera exterior derecha
11	1	770A-324	Cubierta trasera interior derecha
12	1	770A-319	Cubierta trasera superior izquierda
13	1	770A-321	Cubierta trasera interior izquierda
14	1	770A-320	Cubierta trasera exterior izquierda
15	1	NA	Pack de piezas metálicas
16	1	5771-3	Manual del propietario
17	1	771A-404	Póster del conjunto

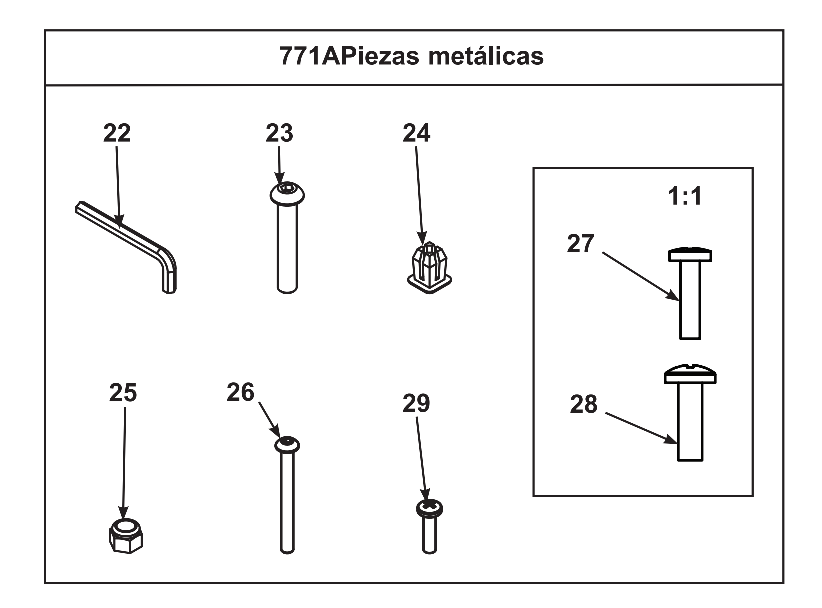
Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
18	1	770A-415	Hoja de garantía comercial de Arc
19	1	770A-416	Hoja de garantía de Arc para el consumidor
20	1	770A-310	Abrazadera inferior, montaje de la pantalla
21	1	770A-427	Cable, 6', coaxial (opción Monitor Vista E3)

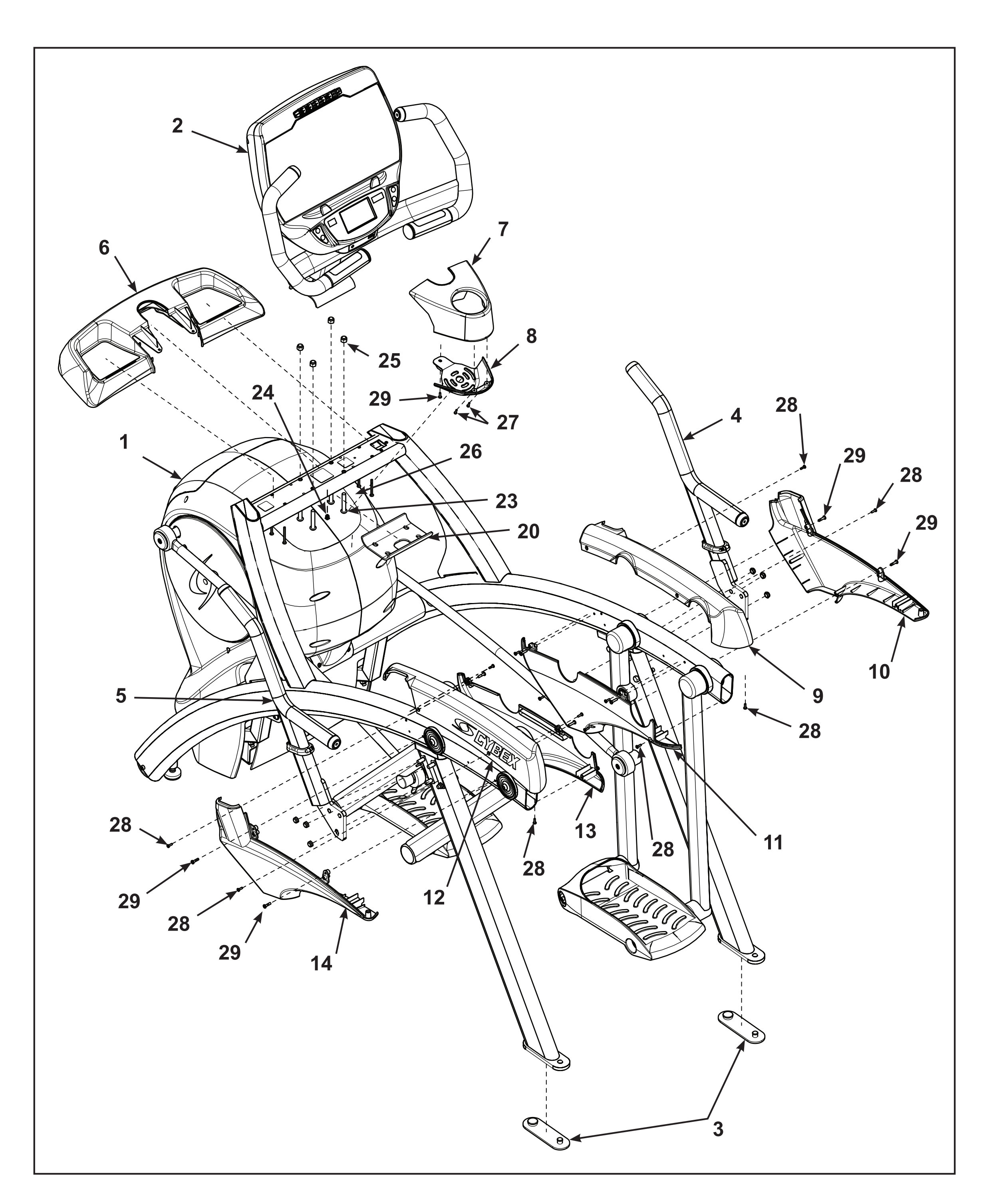


Compruebe el contenido del pack de piezas metálicas

Consulte las listas y el contenido del pack de piezas metálicas. Consulte ***Servicio de atención al cliente*** para obtener información de contacto en caso de que falte alguno de los componentes.

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
22	1	BK030204	Llave Allen de 7/32"
23	4	HC700430	BHSCS. 375-16× 2,50"
24	1	HF540200	Pasacables de nylon
25	4	HN704901	Tuerca, 375-16de nylon
26	4	HT592526	Tornillo de rosca 10-12 × 2,00 Philips de cabeza cilíndrica con ranura
27	2	HT532512	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, #6 × 0,50"
28	19	HT552512	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, 8-16 × 0,50"
29	8	HT572515	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, 10-24 × 0,75"



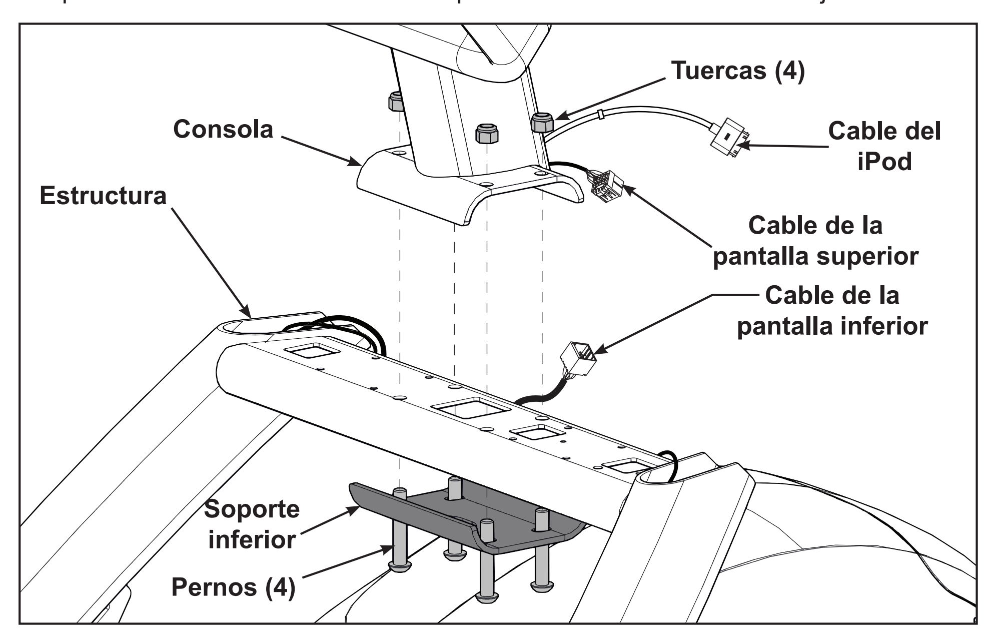

2
7
6
8
25
24
29
27
4
28
1
26
29
28
23
29
20
5
9
10
28
28
13
11
28
28
12
29
28
29
14
3

Eleve y mueva la unidad

1. Extraiga los pernos grandes y los refuerzos de transporte. Esta vez, guarde el material de embalaje en los brazos de unión. De esta forma, la pintura estará protegida de arañazos durante el montaje.
2. Sujete firmemente cada pata de soporte posterior y levántelas con una persona a cada lado.
3. Levante las patas de soporte posteriores de la parte inferior siguiendo métodos de levantamiento adecuados, de modo que las ruedas delanteras de transporte puedan rodar por el suelo.
4. Mueva la unidad a la ubicación deseada.
5. Baje las patas de soporte posterior.

Conecte el conjunto de la consola 771A

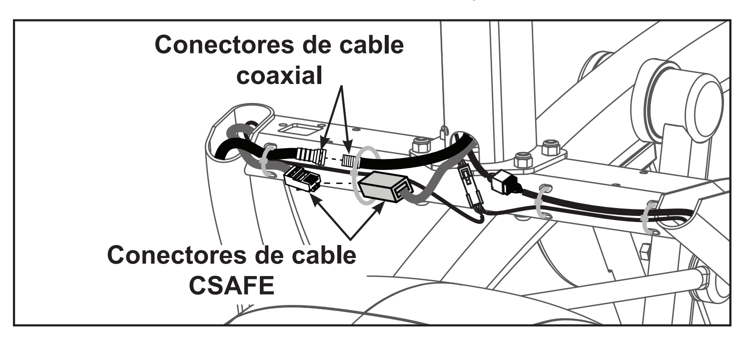
1. Coloque la consola en la estructura. No pince los cables cuando esté bajando la consola.



2. Inserte (desde abajo) la abrazadera inferior y cuatro pernos en la estructura y la consola.
3. Enrosque manualmente las cuatro tuercas en los pernos.
4. Apriete los cuatro pernos y tuercas con una llave Allen de 7/32" y una llave de boca de 9/16".
5. Conecte el cable de la pantalla superior al cable de la pantalla inferior.

Instale los cables CSAFE y coaxiales opcionales (Monitor Vista E3 opción)

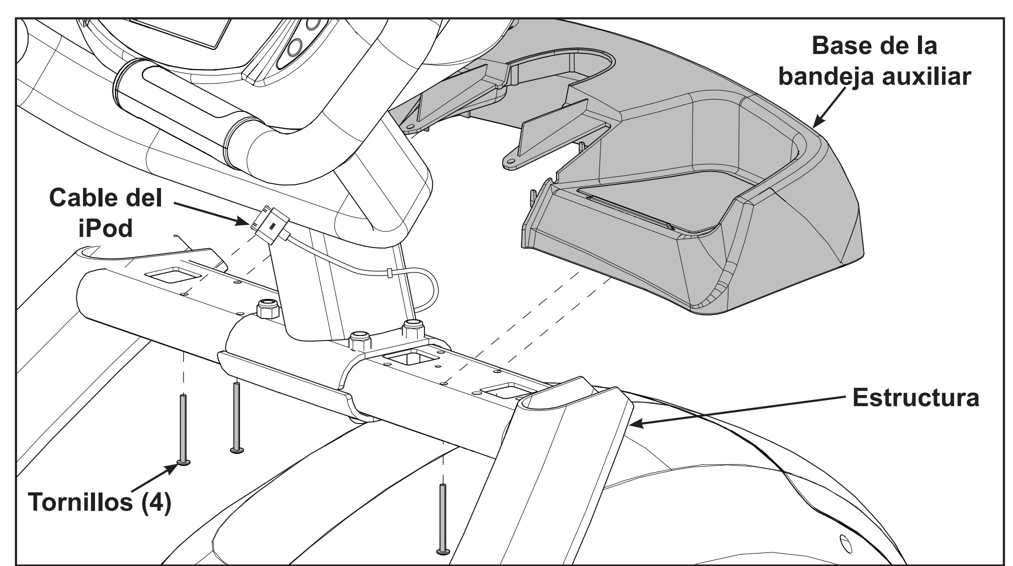
1. Conecte los conectores del cable coaxial entre ellos y apriete el conector roscado.



2. Conecte en sí los conectores del cable CSAFE.

Instale la base de la bandeja auxiliar

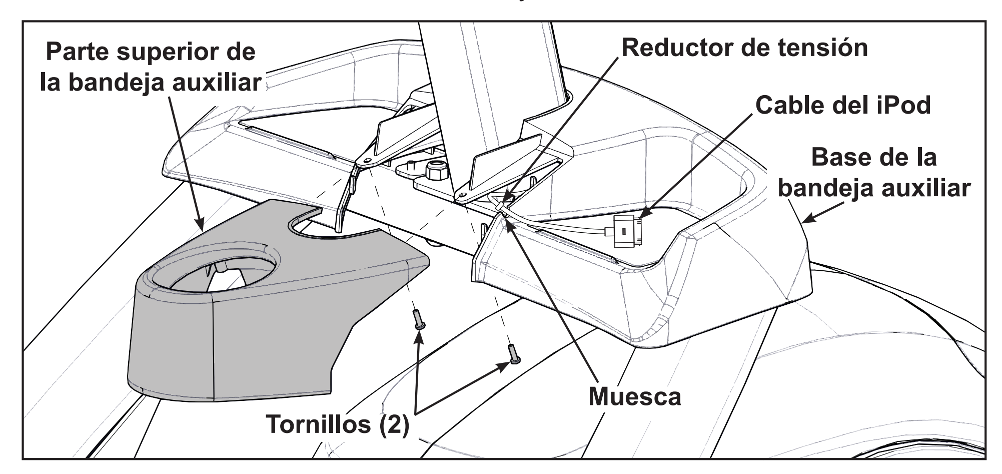
1. Coloque la bandeja de accesorios en su posición sobre la estructura y enrute el cable del iPod hacia la parte trasera de la unidad. No pellizque el cable coaxial opcional.



2. Introduzca los cuatro tornillos con un destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso.

Instale la parte superior de la bandeja auxiliar

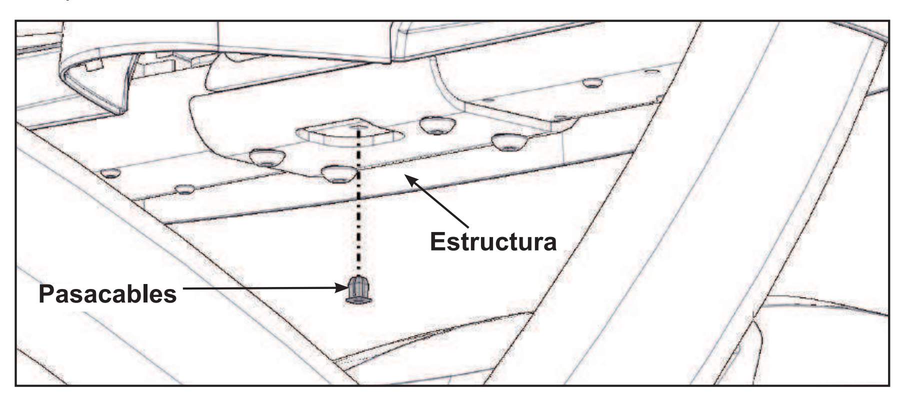
1. Coloque la bandeja de accesorios en su posición sobre la estructura y pase el cable del iPod por la muesca en la bandeja de accesorios. Coloque el reductor de tensión del cable del iPod en el borde interior de la muesca en la bandeja de accesorios.



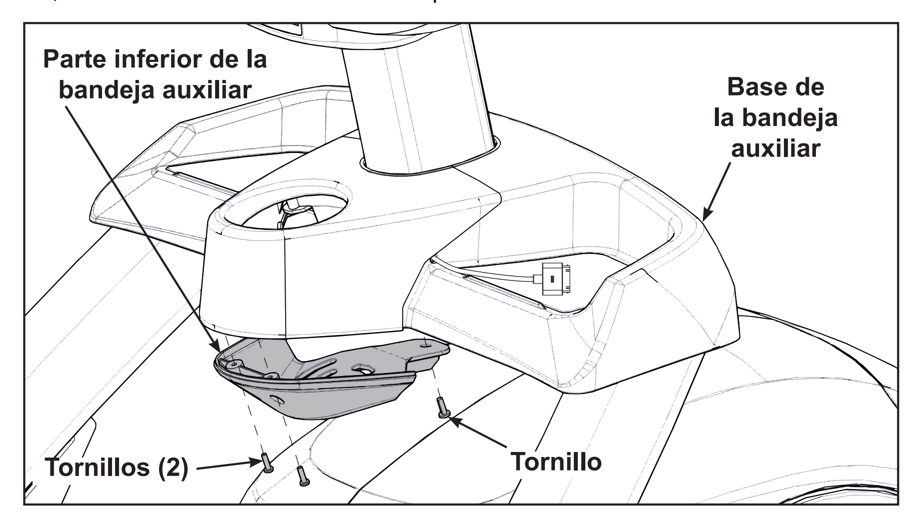
2. Introduzca los dos tornillos con un destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso.

Instale la parte inferior de la bandeja auxiliar

1. Instale el pasacables en la estructura.

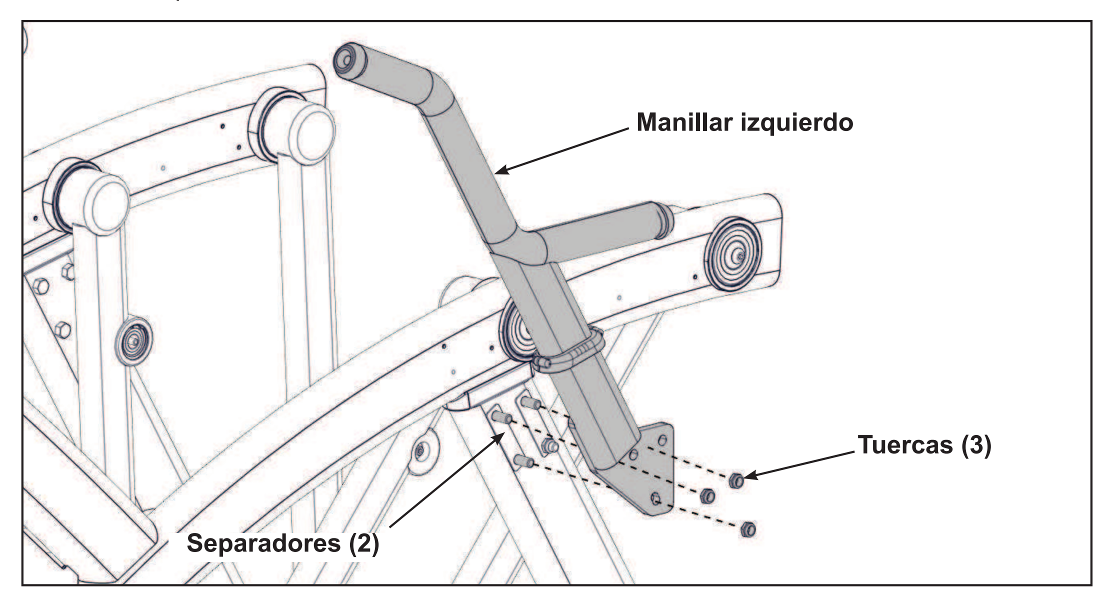


2. Instale la parte inferior de la bandeja auxiliar en la base de la bandeja auxiliar con tres tornillos, utilizando un destornillador Phillips.



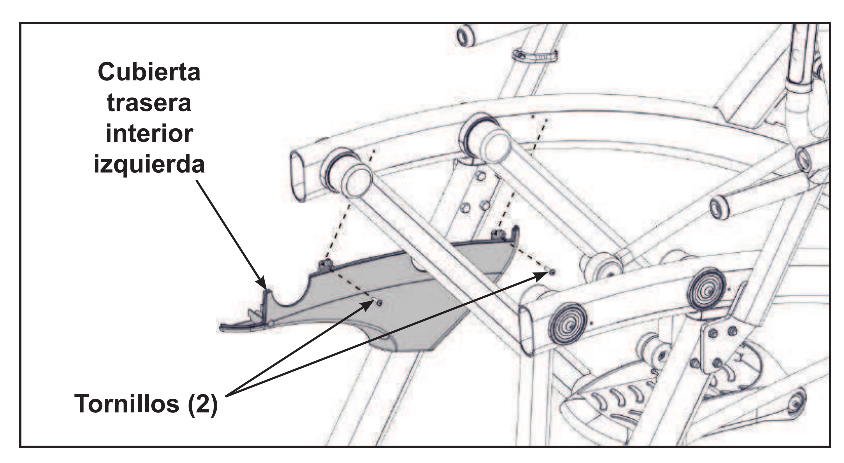
Instale los pasamanos

1. Extraiga tres tuercas de la pata de soporte izquierda con dos llaves de boca de 9/16". Sujete los dos separadores.

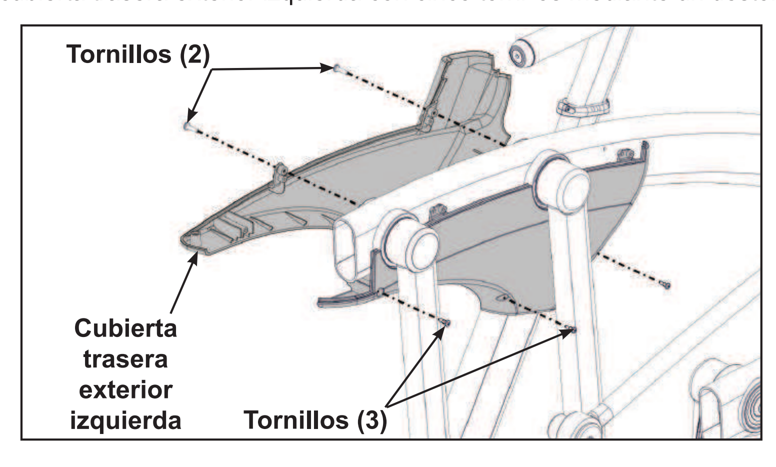


2. Instale el manillar izquierdo y tres tuercas mediante dos llaves de boca de 9/16".

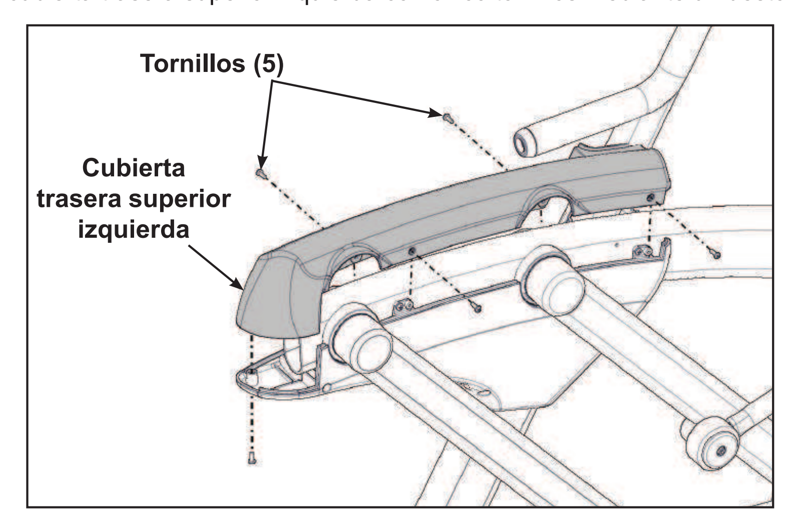
3. Instale la cubierta trasera interior izquierda con dos tornillos mediante un destornillador Phillips.



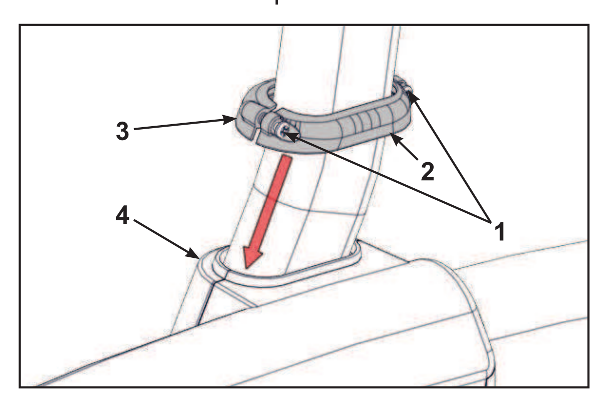
4. Instale la cubierta trasera exterior izquierda con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



5. Instale la cubierta trasera superior izquierda con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



6. Afloje los dos tornillos de las abrazaderas interior y exterior de la derecha con un destornillador Phillips.



	Descripción
1	Tornillos (2)
2	Anillo interior
3	Anillo exterior
4	Cubierta

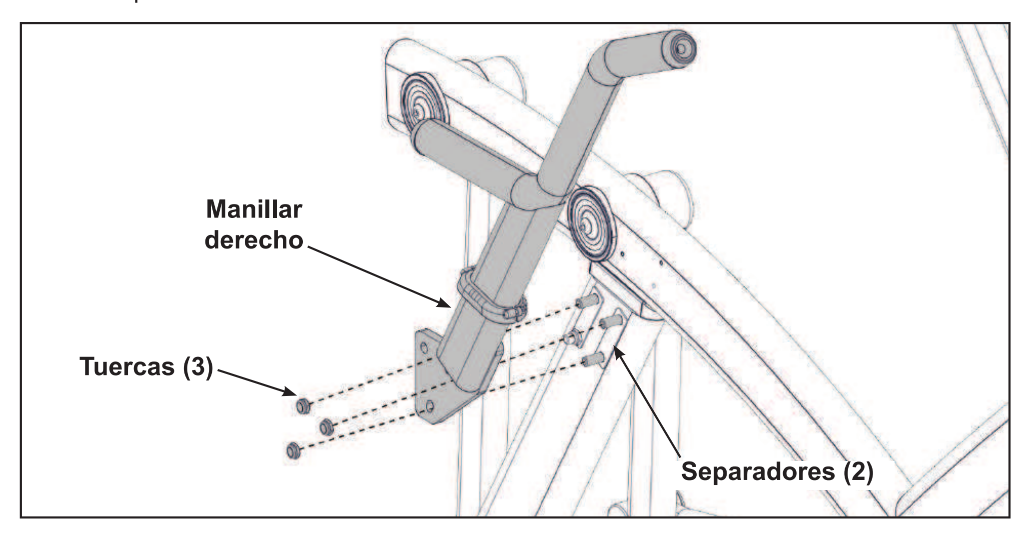
7. Deslice los anillos interior y exterior en las cubiertas de la derecha.

8. Introduzca las lengüetas de los anillos en las ranuras de la cubierta.

9. Apriete los dos tornillos con un destornillador Phillips.

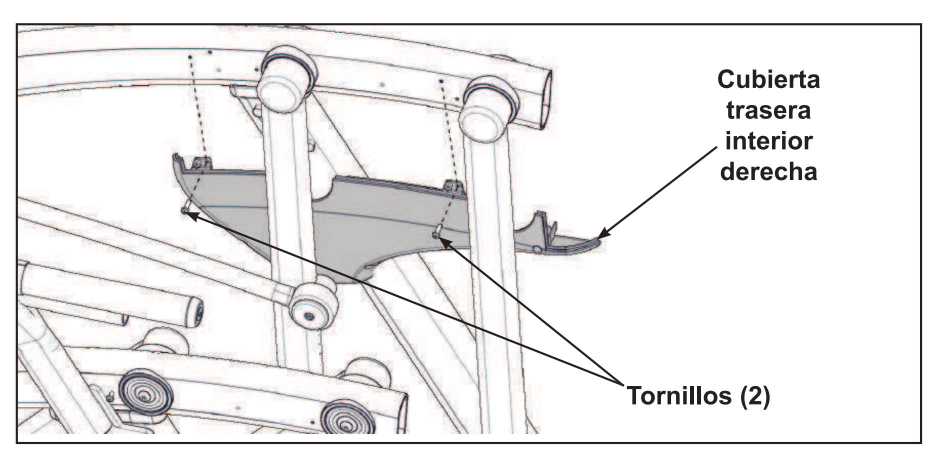
10. Repita los pasos 6 a 9 para el lado izquierdo.

11. Extraiga tres tuercas de la pata de soporte derecha con dos llaves de boca de 9/16". Sujete los dos separadores.

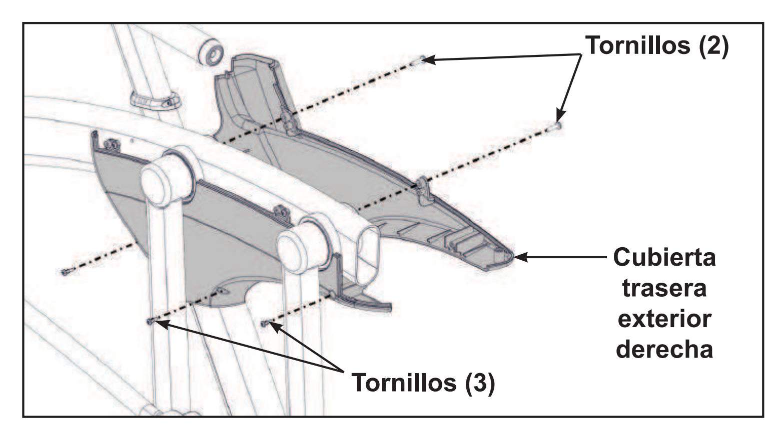


12. Instale el manillar derecho y tres tuercas mediante dos llaves de boca de 9/16".

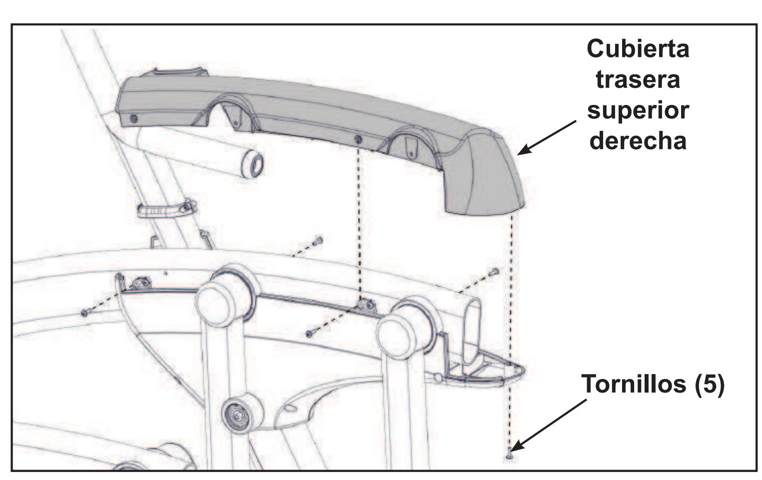
13. Instale la cubierta trasera interior derecha con dos tornillos mediante un destornillador Phillips.



14. Instale la cubierta trasera exterior derecha con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.

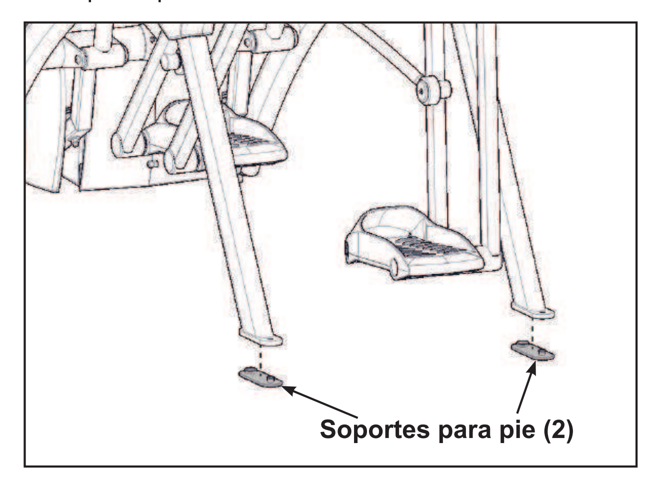


15. Instale la cubierta trasera superior derecha con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



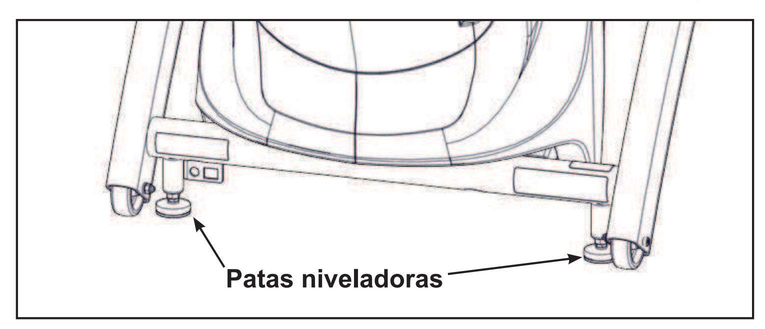
Coloque los soportes para los pies

Encargue a una persona que levante la unidad mientras otra coloca un soporte de pie debajo de cada una de las dos patas posteriores.



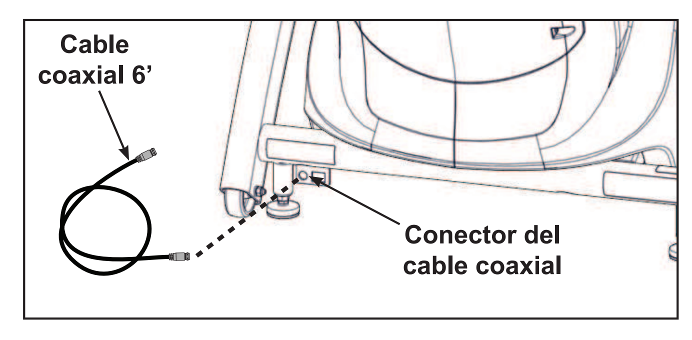
Nivele la unidad

Confirme que la unidad está colocada en una superficie nivelada. Si no lo está, utilice una llave de boca de 9/16" para ajustar las patas niveladoras hacia arriba o hacia abajo.



Instale el cable coaxial (opción Monitor Vista E3)

Instale el cable coaxial 6’ al conector del cable coaxial en la base de la unidad.



Inspeccione visualmente la unidad

1. Retire con cuidado el material de embalaje de los brazos y el resto de la unidad.
2. Examine minuciosamente la unidad para garantizar que el montaje es correcto y completo.

771AT/772AT Procedimiento de montaje

Herramientas necesarias

- Destornillador Phillips
- Destornillador Phillips de hoja ancha y corta y mango grueso
- Llave Allen de 3/16" (incluida)
- Llave Allen de 7/32" (2) (incluida)
- Llave de boca de 9/16" (2)

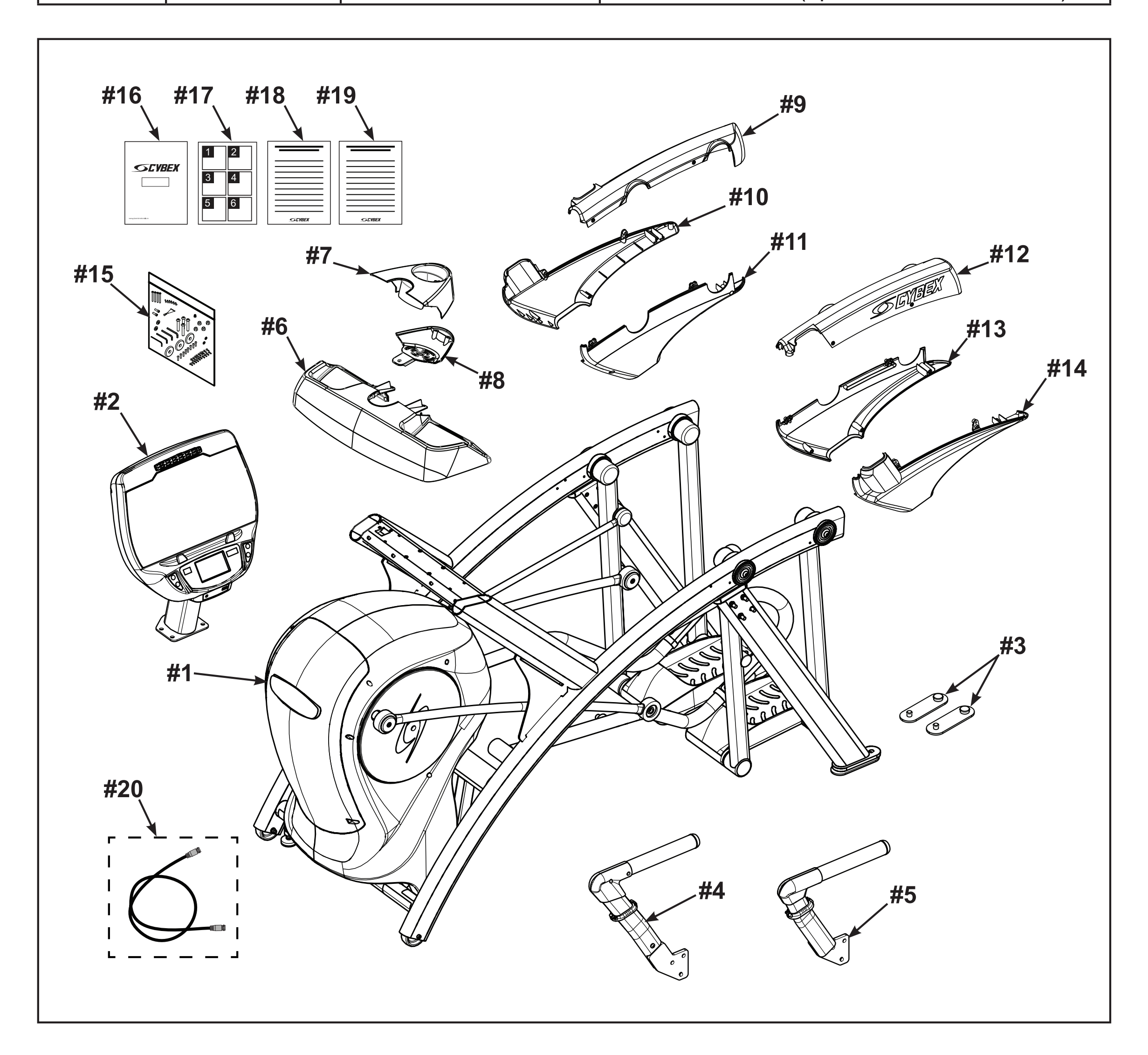
Las palabras «izquierda» y «derecha» hacen referencia a la orientación del usuario.

Para realizar esta operación se necesitarán dos personas.

Lea detenidamente y comprenda todas las instrucciones antes de montar la unidad. Compruebe todos los elementos detenidamente. Si observa daños, consulte la sección Servicio de atención al cliente de este manual para obtener información sobre el procedimiento de devolución adecuado o para volver a solicitar piezas.

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
1	1	Variable	Conjunto de la base
2	1	Variable	Conjunto de la consola
3	2	12090-322	Soporte para pie
4	1	NA	Manillar derecho
5	1	NA	Manillar izquierdo
6	1	770A-316	Base, bandeja auxiliar
7	1	770A-317	Cubierta, parte superior, bandeja auxiliar
8	1	770A-318	Cubierta, parte inferior, bandeja auxiliar
9	1	770A-322	Cubierta trasera superior derecha
10	1	770A-323	Cubierta trasera exterior derecha
11	1	770A-324	Cubierta trasera interior derecha
12	1	770A-319	Cubierta trasera superior izquierda
13	1	770A-321	Cubierta trasera interior izquierda
14	1	770A-320	Cubierta trasera exterior izquierda
15	1	NA	Pack de piezas metálicas
16	1	5771-3	Manual del propietario
17	1	771AT-316	Póster del conjunto
18	1	770A-415	Hoja de garantía comercial de Arc

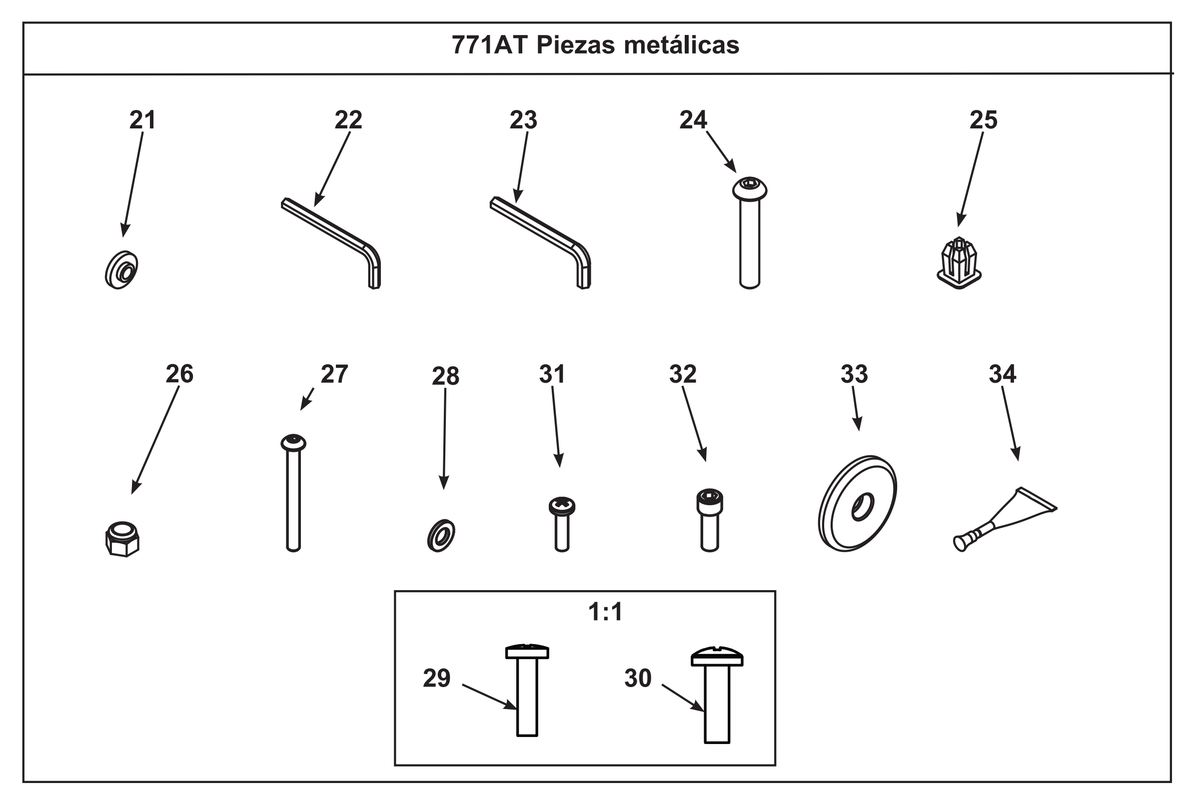
Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
19	1	770A-416	Hoja de garantía de Arc para el consumidor
20	1	770A-427	Cable, 6', coaxial (opción Monitor Vista E3)

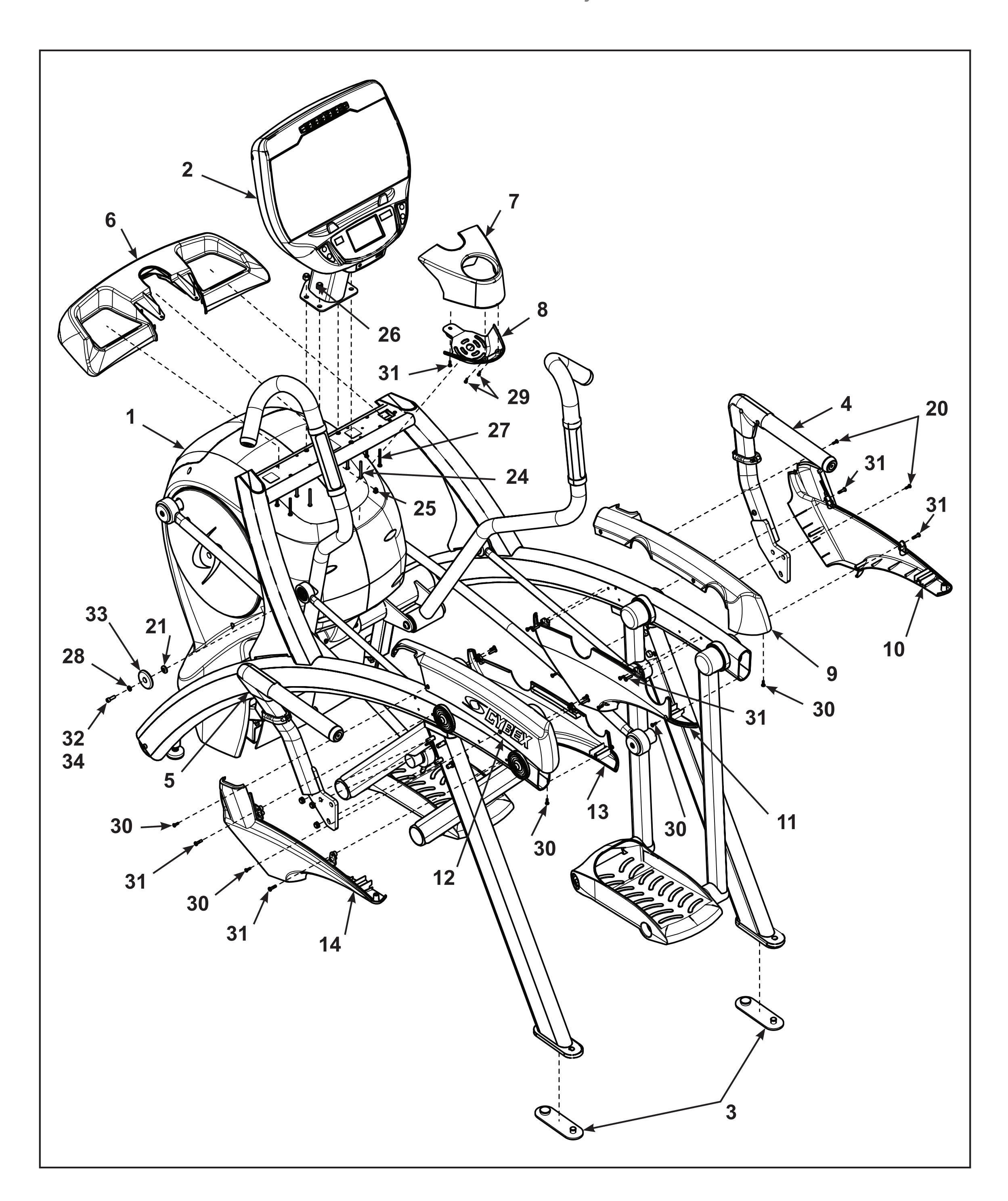


Compruebe el contenido del pack de piezas metálicas

Consulte las listas y el contenido del pack de piezas metálicas. Consulte ***Servicio de atención al cliente*** para obtener información de contacto en caso de que falte alguno de los componentes.

Elemento	Cantidad	Número de referencia	Descripción
21	2	600A-311	Espaciador de bridas
22	1	BK030201	Llave Allen de 3/16"
23	2	BK030204	Llave Allen de 7/32"
24	4	HC700428	BHSCS. 375-16× 2,25"
25	1	HF540200	Pasacables de nylon
26	4	HN704901	Tuerca, 375-16de nylon
27	4	HT592526	Tornillo de rosca 10-12 × 2,00 Philips de cabeza cilíndrica con ranura
28	2	HS307601	Arandela plana. 281ID × 0,500OD × 0,062"
29	2	HT532512	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, #6 × 0,50"
30	19	HT552512	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, 8-16 × 0,50"
31	8	HT572515	Tornillo Phillips de cabeza cilíndrica con ranura, 10-24 × 0,75"
32	2	HX622815	SHCS 0,250-20UNC-3A SS
33	3	PL-16535	Tapa de varilla de unión 2,00 OD (1 adicional)
34	1	YA000201	Loctite



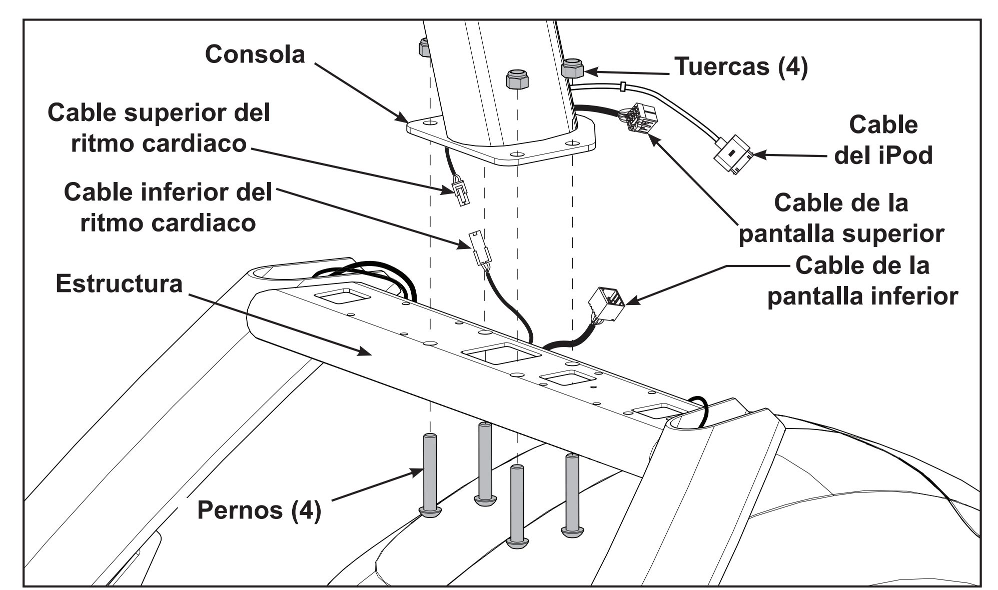

2
6
7
8
26
31
29
1
27
24
25
4
20
31
31
33
21
28
32
34
5
30
31
30
31
14
12
30
13
30
11
31
9
30
10
3
CYBEX

Eleve y mueva la unidad

1. Extraiga los pernos grandes y los refuerzos de transporte. Esta vez, guarde el material de embalaje en los brazos de unión. De esta forma, la pintura estará protegida de arañazos durante el montaje.
2. Sujete firmemente cada pata de soporte posterior y levántelas con una persona a cada lado.
3. Levante las patas de soporte posteriores de la parte inferior siguiendo métodos de levantamiento adecuados, de modo que las ruedas delanteras de transporte puedan rodar por el suelo.
4. Mueva la unidad a la ubicación deseada.
5. Baje las patas de soporte posterior.

Conecte el conjunto de la consola 771AT

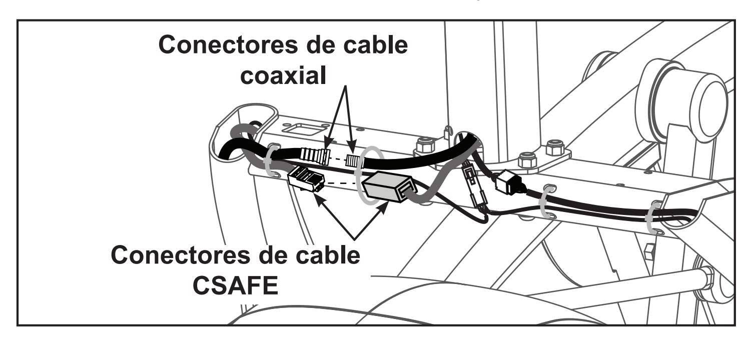
1. Coloque la consola en la estructura. No pince los cables cuando esté bajando la consola.



2. Inserte (desde abajo) los cuatro pernos en la estructura y la consola.
3. Enrosque manualmente las cuatro tuercas en los pernos.
4. Apriete los cuatro pernos y tuercas con una llave Allen de 7/32" y una llave de boca de 9/16".
5. Conecte el cable del ritmo cardiaco superior al cable del ritmo cardiaco inferior.
6. Conecte el cable de la pantalla superior al cable de la pantalla inferior.

Instale los cables CSAFE y coaxiales opcionales (Monitor Vista E3 opción)

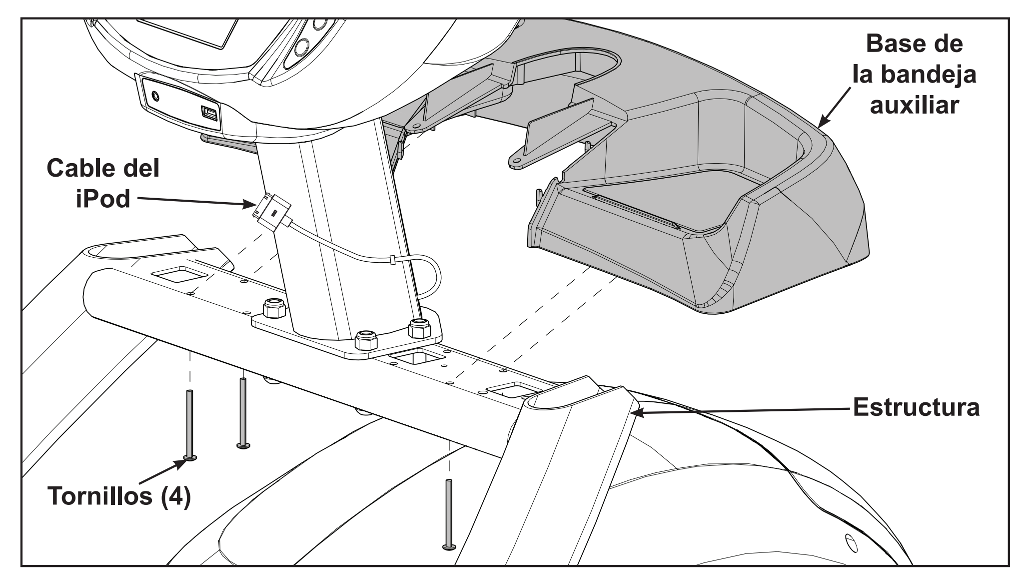
1. Conecte los conectores del cable coaxial entre ellos y apriete el conector roscado.



2. Conecte en sí los conectores del cable CSAFE.

Instale la base de la bandeja auxiliar

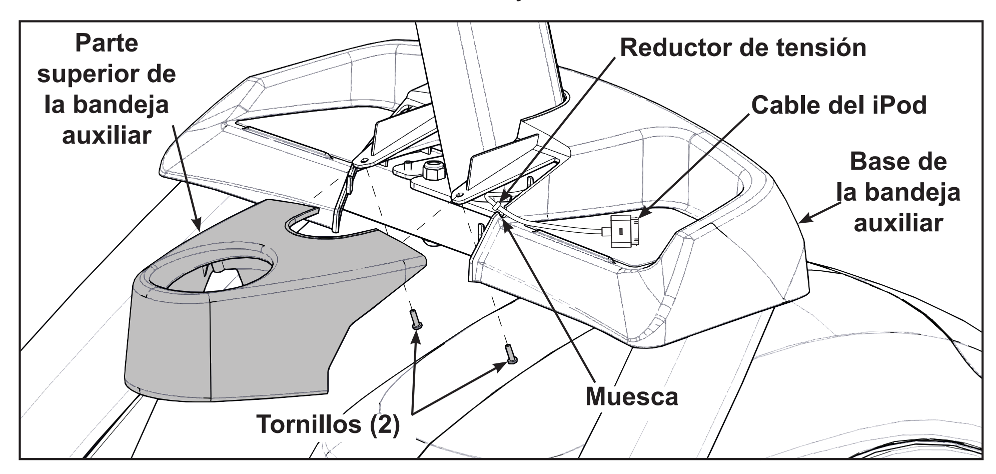
1. Coloque la bandeja de accesorios en su posición sobre la estructura y enrute el cable del iPod hacia la parte trasera de la unidad.



2. Instale los cuatro tornillos con un destornillador Phillips.

Instale la parte superior de la bandeja auxiliar

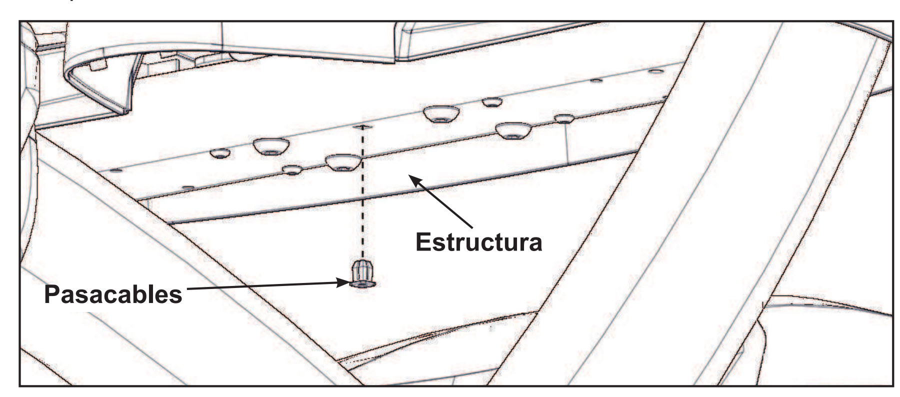
1. Coloque la bandeja de accesorios en su posición sobre la estructura y pase el cable del iPod por la muesca en la bandeja de accesorios. Coloque el reductor de tensión del cable del iPod en el borde interior de la muesca en la bandeja de accesorios.



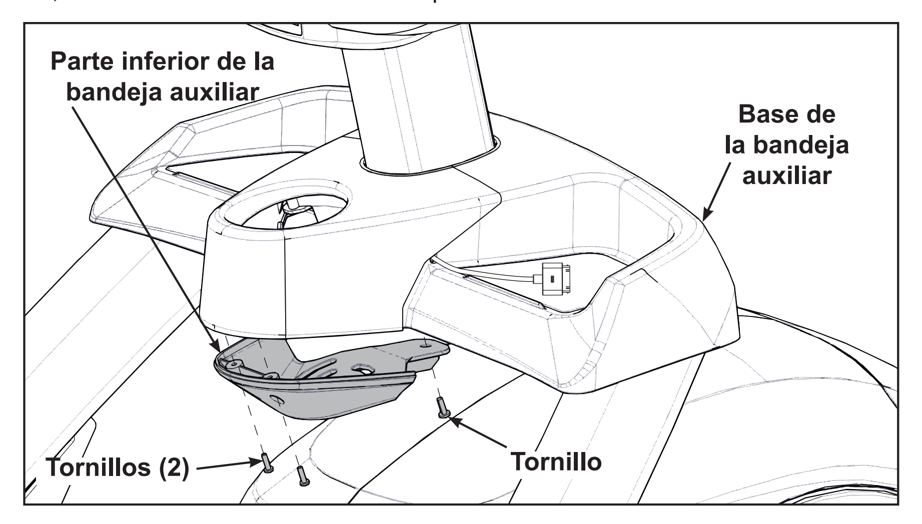
2. Introduzca los dos tornillos con un destornillador Phillips.

Instale la parte inferior de la bandeja auxiliar

1. Instale el pasacables en la estructura.

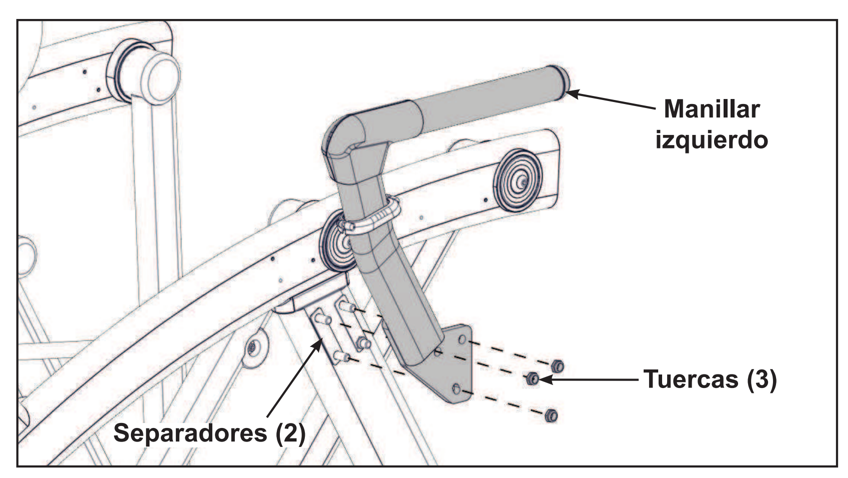


2. Instale la parte inferior de la bandeja auxiliar en la base de la bandeja auxiliar con tres tornillos, utilizando un destornillador Phillips.



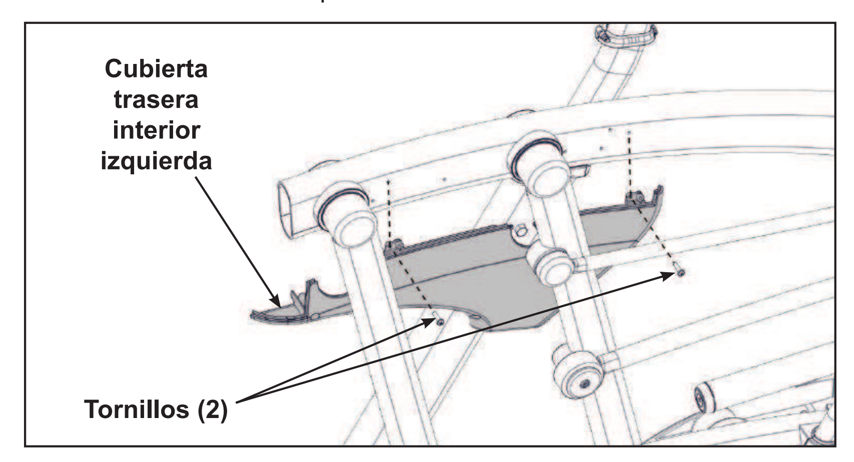
Instale los pasamanos.

1. Extraiga tres tuercas de la pata de soporte izquierda con dos llaves de boca de 9/16”. Sujete los dos separadores.

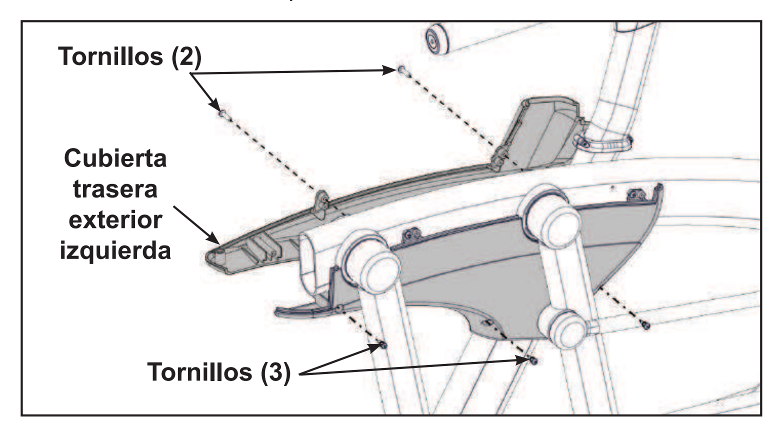


2. Instale el manillar izquierdo y tres tuercas mediante dos llaves de boca de 9/16”.

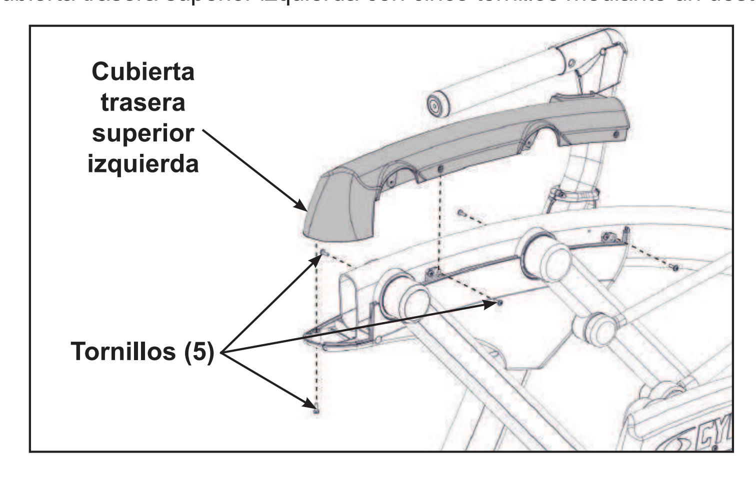
3. Instale la cubierta trasera interior izquierda con dos tornillos mediante un destornillador Phillips.



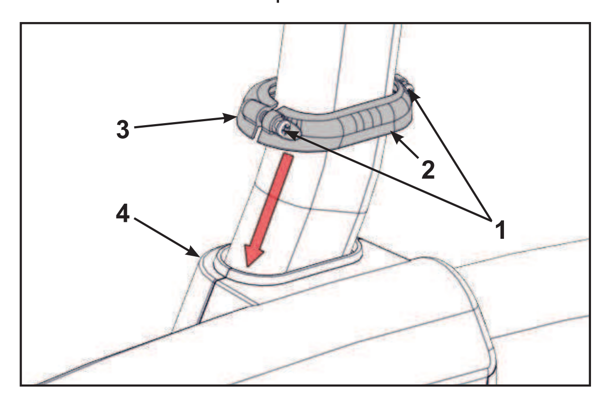
4. Instale la cubierta trasera exterior izquierda con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



5. Instale la cubierta trasera superior izquierda con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.



6. Afloje los dos tornillos de las abrazaderas interior y exterior de la derecha con un destornillador Phillips.



	Descripción
1	Tornillos (2)
2	Anillo interior
3	Anillo exterior
4	Cubierta

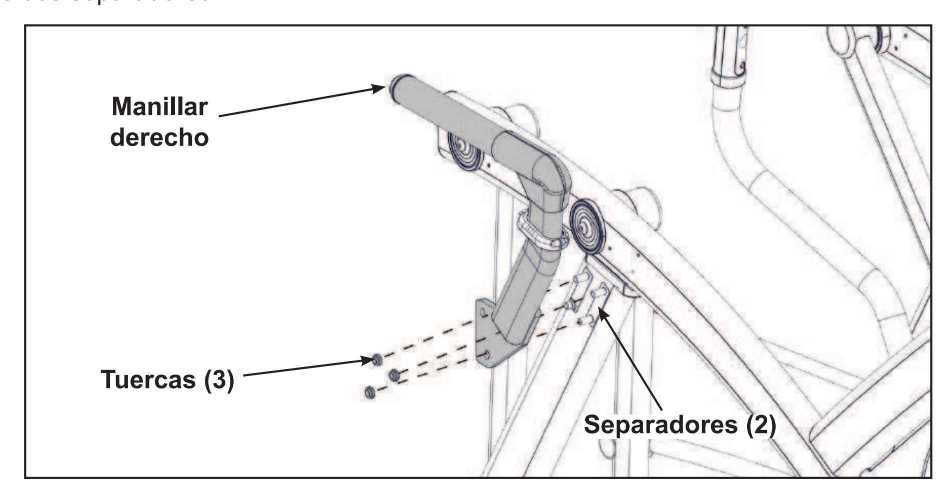
7. Deslice los anillos interior y exterior en las cubiertas de la derecha.

8. Introduzca las lengüetas de los anillos en las ranuras de la cubierta.

9. Apriete los dos tornillos con un destornillador Phillips.

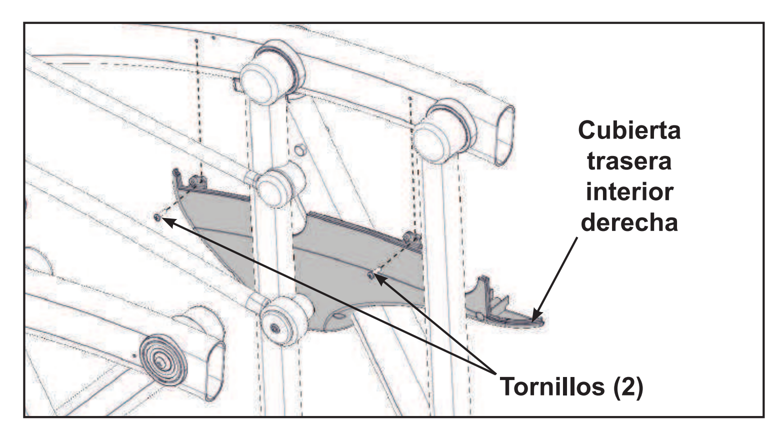
10. Repita los pasos 6 a 9 para el lado izquierdo.

11. Extraiga tres tuercas de la pata de soporte derecha con dos llaves de boca de 9/16”. Sujete los dos separadores.

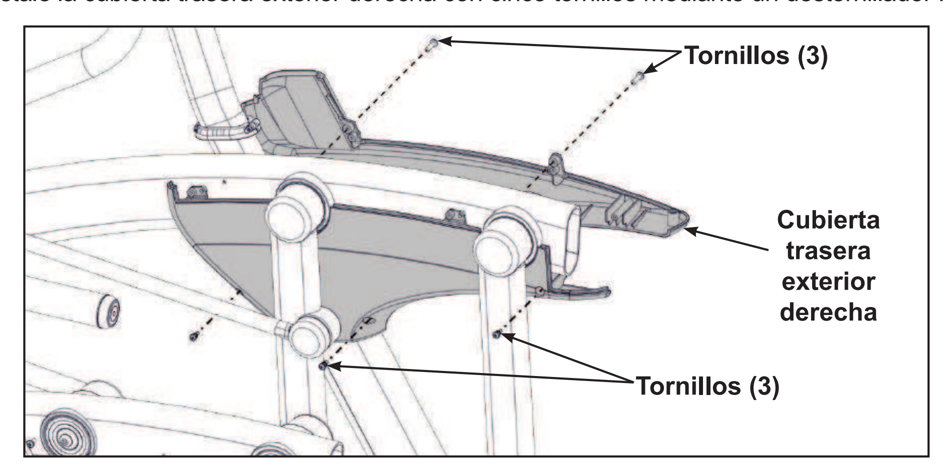


12. Instale el manillar derecho y tres tuercas mediante dos llaves de boca de 9/16”.

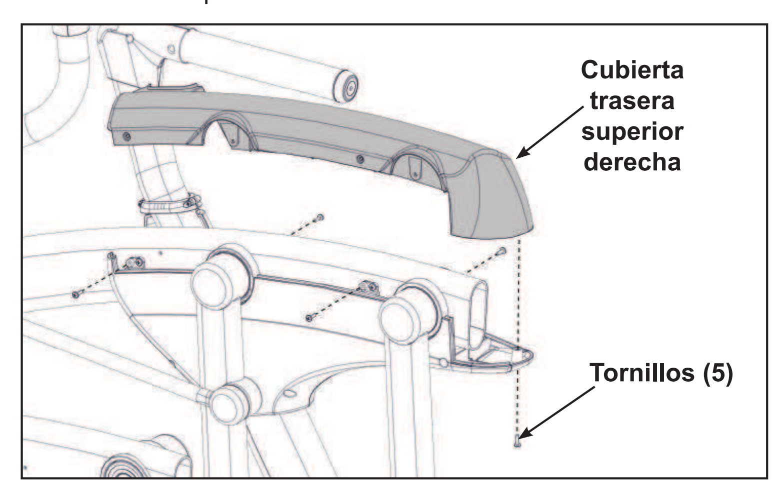
13. Instale la cubierta trasera interior derecha con dos tornillos mediante un destornillador Phillips.



14. Instale la cubierta trasera exterior derecha con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.

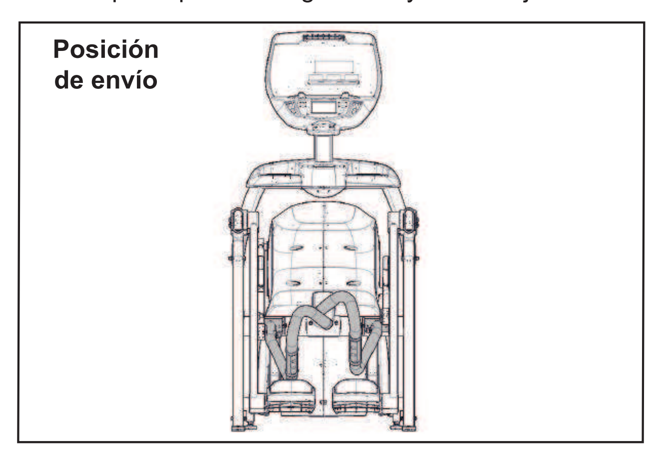


15. Instale la cubierta trasera superior derecha con cinco tornillos mediante un destornillador Phillips.

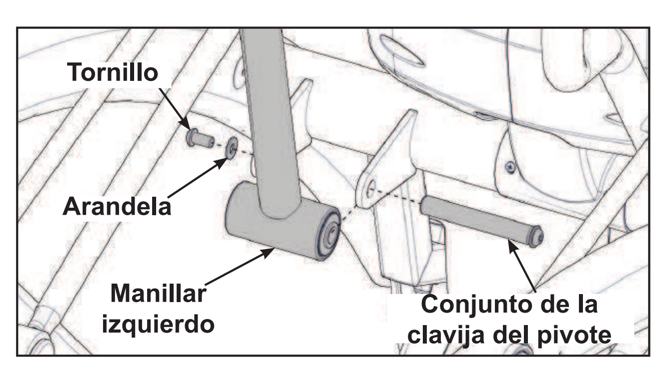


Retire los ensamblajes del manillar izquierdo y derecho

Los ensamblajes del manillar izquierdo y derecho se envían girados. Los ensamblajes del manillar deben extraerse y girarse 180º para que la configuración y el montaje sean correctos.

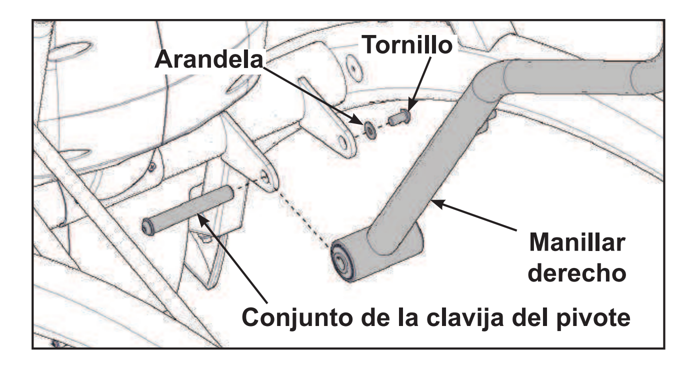


1. Extraiga un tornillo y una arandela del conjunto del manillar izquierdo con dos llaves Allen de 7/32".



2. Deslice el conjunto del pasador de pivote hacia fuera y extraiga el ensamblaje del manillar izquierdo.
3. Gire el ensamblaje del manillar izquierdo 180 grados.
4. Aplique Loctite en las roscas dentro del pasador de pivote y del tornillo.
5. Coloque el conjunto del manillar izquierdo y vuelva a introducir el pasador de pivote.
6. Instale el tornillo y la arandela en el conjunto del manillar izquierdo con dos llaves Allen de 7/32".

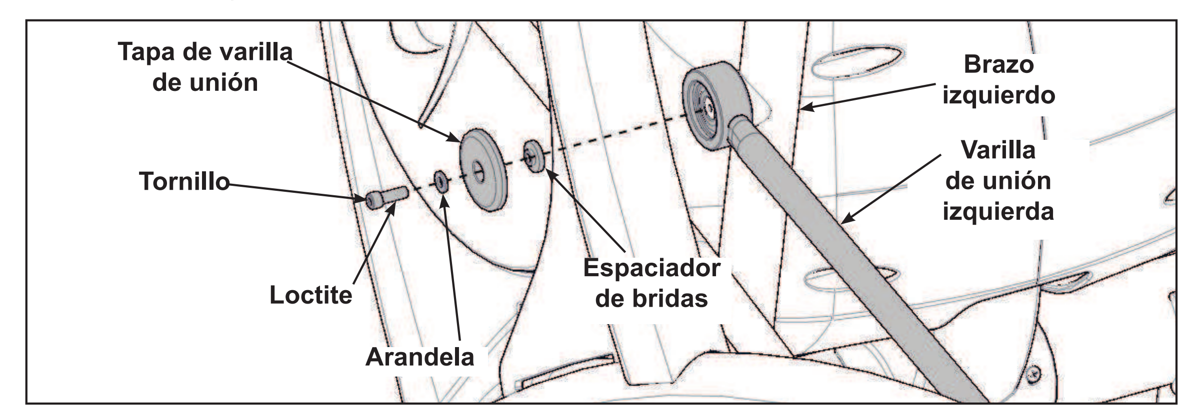
7. Extraiga un tornillo y una arandela del conjunto del manillar derecho con dos llaves Allen de 7/32".



8. Deslice el conjunto del pasador de pivote hacia fuera y extraiga el ensamblaje del manillar derecho.
9. Gire el ensamblaje del manillar derecho 180 grados.
10. Aplique Loctite en las roscas dentro del pasador de pivote y del tornillo.
11. Coloque el conjunto del manillar derecho y vuelva a introducir el conjunto de la clavija del pivote.
12. Instale el tornillo y la arandela en el conjunto del manillar derecho con dos llaves Allen de 7/32".

Instale la varilla de unión izquierda

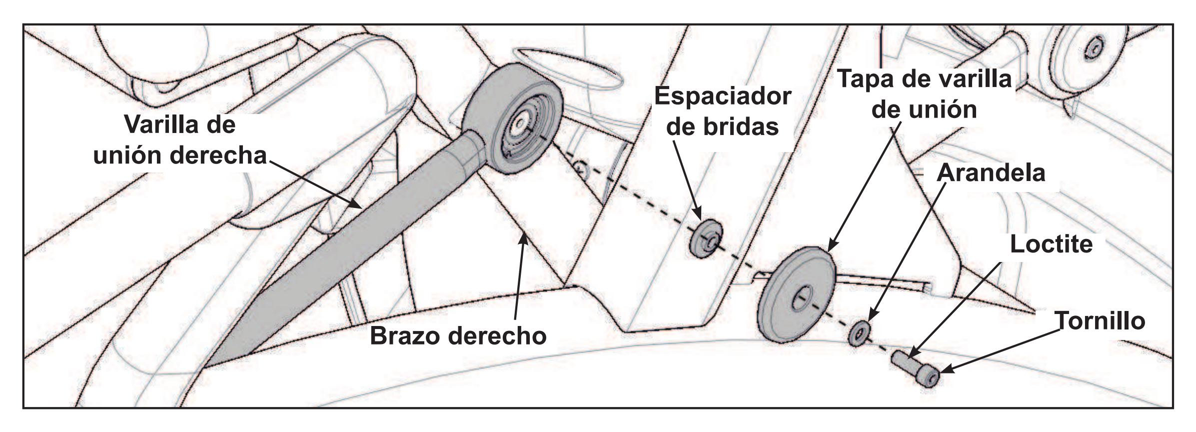
1. Gire hacia arriba el conjunto del manillar izquierdo e introduzca la varilla de unión izquierda en el brazo izquierdo.



2. Ponga una gota de Loctite en el tornillo.
3. Instale el tornillo, la arandela, la tapa de la varilla de unión y el espaciador de bridas con una llave Allen de 3/16".
4. Apriete el tornillo un mínimo de 90 in/lb.

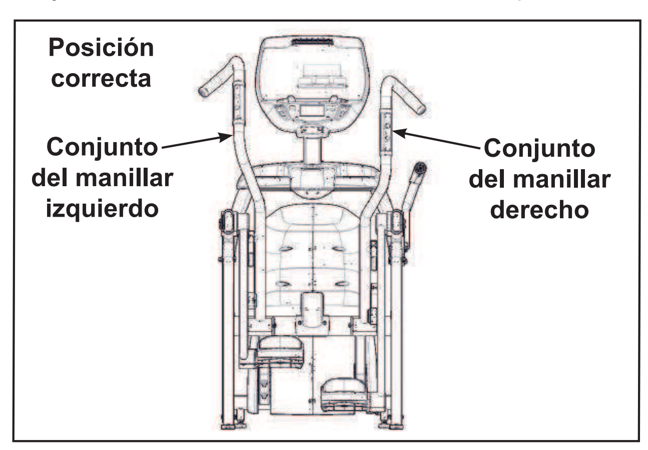
Instale la varilla de unión derecha

1. Gire hacia la derecha y hacia arriba el ensamblaje del manillar derecho y deslice la varilla de unión derecha en el brazo derecho.



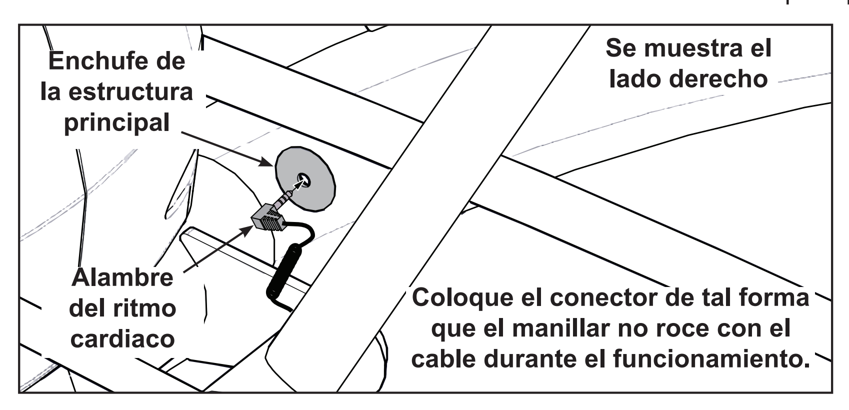
2. Ponga una gota de Loctite en el tornillo.
3. Instale el tornillo, la arandela, la tapa de la varilla de unión y el espaciador de bridas con una llave Allen de 3/16".
4. Apriete el tornillo un mínimo de 90 in/lb.

Compruebe que los conjuntos de manillar están instalados en la posición correcta.



Conecte el cable del ritmo cardiaco por contacto

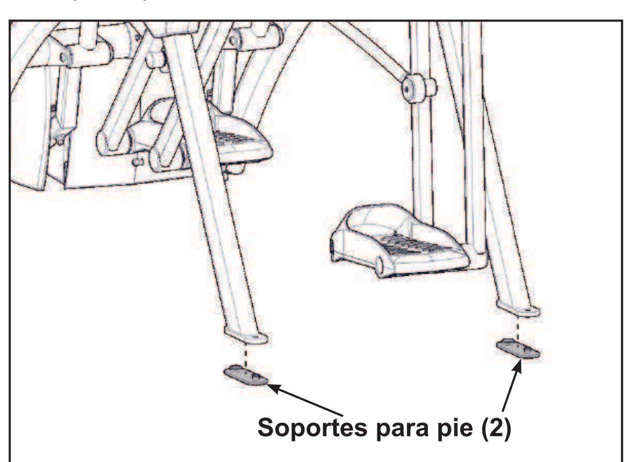
1. Conecte el cable derecho del ritmo cardiaco en el enchufe de la estructura principal.



2. Conecte el cable izquierdo del ritmo cardiaco en el enchufe de la estructura principal.

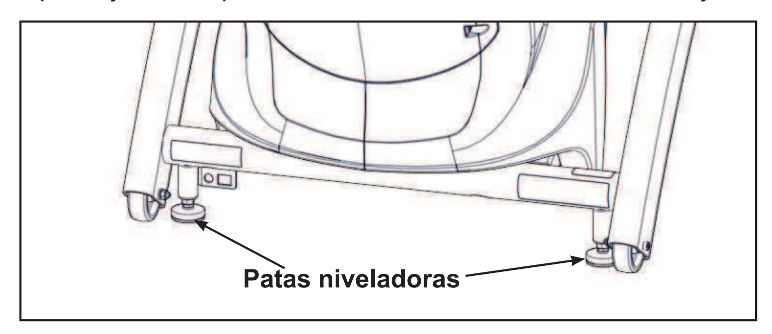
Coloque los soportes para los pies

Encargue a una persona que levante la unidad mientras otra coloca un soporte de pie debajo de cada una de las dos patas posteriores.



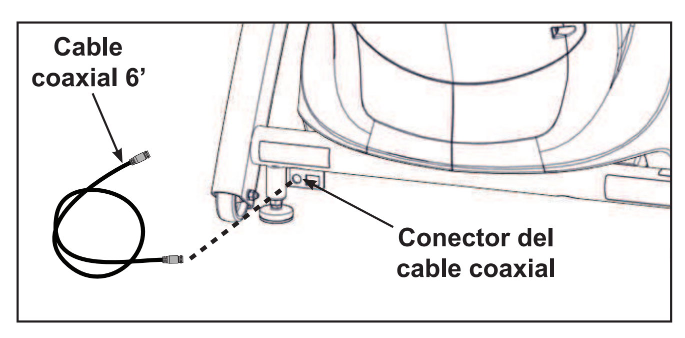
Nivele la unidad

Confirme que la unidad está colocada en una superficie nivelada. Si no lo está, utilice una llave de boca de 9/16" para ajustar las patas niveladoras hacia arriba o hacia abajo.



Instale el cable coaxial (opción Monitor Vista E3)

Instale el cable coaxial 6’ al conector del cable coaxial en la base de la unidad.



Inspeccione visualmente la unidad

1. Retire con cuidado el material de embalaje de los brazos y el resto de la unidad.
2. Examine minuciosamente la unidad para garantizar que el montaje es correcto y completo.

Configuración

Utilice las siguientes instrucciones para configurar los parámetros de las unidades.

1. Enchufe el cable de alimentación opcional y el cable de alimentación Monitor Vista E3 (solo en unidades Monitor Vista E3) en una toma de alimentación de un circuito con conexión a tierra. Consulte ***Requisitos eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. El panel de control se iluminará en el modo inactivo.
2. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se sube a la cinta.
3. Comience a caminar. Verifique que el cable de ritmo cardiaco inferior no roce el pasamanos durante el funcionamiento.

Configuración inicial

Lleve a cabo este procedimiento durante la instalación de la unidad. Una vez completada, consulte las opciones de configuración que se detallan a continuación.

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
ESPAÑOL	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Pulse el icono Acceder herramientas para mostrar la pantalla de inicio de sesión de *Acceder herramientas*.
2. Introduzca la secuencia: ⊘ 7 7 0 ↵
3. Pulse el icono Configuración para ver el *menú* de *configuración*.
4. Toque el icono **Hora** para dirigirse a la pantalla *Configurar hora*.
5. Ajuste la hora si es necesario y pulse sobre el icono **INTRO** ↵.
6. Toque el icono **Fecha** para acceder a la pantalla *Configurar fecha*.
7. Ajuste la fecha si es necesario y pulse sobre el icono **INTRO** ↵.

8. Toque el icono **Unidades** para acceder a la pantalla Configuración de preferencias de unidades.

9. Seleccione las preferencias de unidades de entre las siguientes opciones:

Unidades de distancia	Unidades de peso
Millas	lb
km	kg
	stone

Para salir del modo Configuración, toque el icono **Herramientas** y, a continuación, el icono **Pantalla de inicio**. La pantalla se actualizará.

Opciones de configuración

Especifique las opciones de configuración.

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
ESPAÑOL	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Pulse el icono Acceder herramientas para mostrar la pantalla de inicio de sesión de *Acceder herramientas*.

2. Introduzca la secuencia: 7 7 0

3. Pulse el icono Configuración para ver el *menú* de *configuración*.

Las opciones de configuración son las siguientes:

Fecha y hora	*Consulte la configuración inicial más arriba.*
Unidades	*Consulte la configuración inicial más arriba.*
Dispositivo A/V (no aparece en Monitor Vista E3)	Seleccione Sin TV o TV inalámbrica.
Configuración A/V (no aparece en Monitor Vista E3)	La opción se activa si el dispositivo A/V se establece como TV inalámbrica. *Consulte Configuración A/V y preajustes de radio FM más abajo.*
Preajustes de radio FM (no aparece en Monitor Vista E3)	La opción se activa si el dispositivo A/V se establece como TV inalámbrica. *Consulte Configuración A/V y preajustes de radio FM más abajo.*
Configuración de PEM	La opción se activa si el dispositivo A/V se establece como TV incorporada. *Consulte Monitor Vista E3 Controles y Monitor Vista E3 configuración más abajo.*

Duración de ejercicios	Defina las duraciones predeterminada y máxima del ejercicio. Las opciones predeterminadas son 20, 30, o 60 minutos. Las opciones máximas son 20, 30, 60 minutos o DESACTIVADO.
Pausa	Defina el tiempo de pausa. Las opciones son DESACTIVADO, 0:30, 1:00, o 2:00 minutos.
Sonido	Seleccione la configuración de sonidos del beeper de la consola. Las opciones son Activado, Algunos, Desactivado. Si selecciona Algunos, se habilitarán sonidos del beeper con notificaciones relacionadas con la seguridad, como la entrada en el modo activo, la salida del modo activo y la vuelta a la calma.
Idioma	Seleccione el idioma que desee usar para el texto de CardioTouch. Las herramientas solo están disponibles en inglés.
Rest. config. de fábrica	Restablece todas las variables a sus valores predeterminados de fábrica. No afecta a la hora ni a la fecha.

Salga del modo de *configuración*

Para salir del modo Configuración, toque el icono **Herramientas** y, a continuación, el icono **Pantalla de inicio** . La pantalla se actualizará.

Configuración A/V y preajustes de radio FM

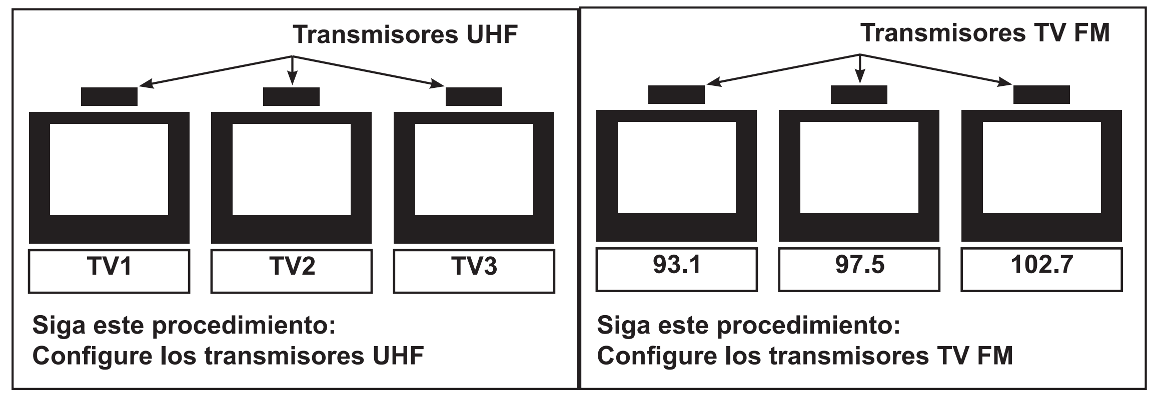
La configuración del módulo del receptor de audio inalámbrico Cybex en los modelos 771A y 771AT incluye cuatro pasos:

- Determine el tipo de transmisor utilizado (MYE 900 MHz, Broadcast Vision 863 MHz, etc. o TV FM).
- Configure el dispositivo A/V como "TV inalámbrica".
- Asigne un canal de TV a cada transmisor de la consola.
- Añada preajustes de emisora de radio FM (opcional).

Accesorios necesarios:

- Auriculares (no incluidos)

Determinación del tipo de transmisor
Existen dos tipos de transmisores: UHF o TV FM. Los transmisores UHF identificarán las televisiones mediante un número, como TV1. Los transmisores TV FM identificarán las televisiones con frecuencias FM, como 93.1.



En el caso de los transmisores TV FM, grabe las frecuencias de FM de todas las televisiones:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Modo de configuración A/V

1. Enchufe el cable de alimentación opcional en una toma de alimentación de un circuito con conexión a tierra, consulte los ***Requisitos Eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. El panel de control se iluminará y estará el modo inactivo.
2. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se sube a la cinta.
3. Comience a caminar.

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
ESPAÑOL	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

4. Toque **Acceder herramientas** para acceder a la pantalla de inicio de sesión a *Herramientas*.
5. Introduzca la secuencia: 7 7 0
6. Toque **Configuración** en la pantalla principal *Herramientas*.
7. Toque **Desplazamiento hacia la derecha** para navegar hasta el icono **Dispositivo A/V**.
8. Toque **A/V Equipo**.

9. Toque **Dispositivo instalado** para seleccionar "TV inalámbrica" si esta opción aún no está definida.
10. Toque **Herramientas** para volver a la pantalla *Herramientas*.
11. Enchufe los auriculares para escuchar los canales durante la configuración.

Configure los transmisores UHF

Para los transmisores de 900 MHz, 863 MHz o 806 MHz. Siga este procedimiento para asociar los números de canales a los transmisores de TV. Si usa un sistema transmisor de FM, vaya a Configure los transmisores TV FM.

Selección del tipo de transmisor

1. Toque **Configuración** en la pantalla principal *Herramientas*.
2. Toque **Desplazamiento hacia la derecha** para navegar hasta el icono **Configuración A/V**.
3. Toque **Configuración A/V** para acceder a "Configuración de TV".
4. El cuadro de visualización mostrará el tipo de transmisor. Si su transmisor no aparece, toque **Seleccionar Xmtr** para recorrer las opciones hasta que aparezca su tipo de transmisor. Si el cuadro de visualización está en blanco, podría haber un problema con el receptor incorporado. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

Sistema de 900 MHz	Sistema de 863 MHz	Sistema de 806 MHz
"M 900" MYE	"M 863" MYE	"J1 806" Japan 14 channels
"C 900" Cardio Theater	"E 863" Enercise	"J2 806" Japan 30 channels
"E 900" Enercise	"A 863" Audeon	
"B 900" Broadcast Vision		

5. Pulse **Buscar** para buscar los canales disponibles. La exploración puede llevar hasta 10 segundos y, a continuación, se mostrará "TV-1 de #". El símbolo "#" representa el número total de canales UHF fuertes detectados. Algunos de estos canales pueden no ser señales de los transmisores de TV y deben eliminarse.



Si no aparecen números de TV, no se habrá encontrado ningún transmisor de TV. Compruebe que los transmisores UHF estén encendidos y defina los números de TV correspondientes (1, 2, 3, etc.) o alterne entre las opciones Cerca/Lejos y vuelva a buscar.

Revisión de canales

1. Toque **Arriba** o **Abajo** para escuchar los canales disponibles con los auriculares.
2. Elimine los canales que no desee pulsando **Eliminar** para eliminar el canal. Repita el proceso para el resto de canales no deseados.
3. Toque **Arriba** o **Abajo** para desplazarse por todos los canales de TV y comprobarlos. Si se almacenan todos los transmisores de TV y todos correlacionan el número de TV con la TV escuchada correcta, la configuración habrá finalizado. Si en la búsqueda no se encuentran todos los canales que se esperaban alterne entre las opciones Cerca/Lejos y vuelva a buscar. Los códigos de transmisor (consulte la documentación de sus transmisores para llevar a cabo un cambio de códigos).
4. Toque **Herramientas** y, a continuación, **Pantalla de inicio** para salir de la configuración. Ha finalizado la configuración del transmisor.
5. Pulse **Mostrar todo** para confirmar que los números de TV se corresponden con las frecuencias introducidas.
6. Vaya a *Añada de emisoras de radio FM (opcional)*.

Configure los transmisores TV FM

Si su TV utiliza transmisores FM, siga estas instrucciones para asignar un canal de TV a cada frecuencia.

1. Toque **Configuración** en la pantalla principal *Herramientas*.
2. Toque **Desplazamiento hacia la derecha** para navegar hasta el icono **Configuración A/V**.

3. Toque **Configuración A/V** para acceder a **Configuración de TV**.

4. Toque **Seleccionar Xmtr** para elegir el tipo de transmisor "TV FM".

Introduzca los canales de TV mediante uno de los procedimientos siguientes:

- Toque **Buscar** para buscar la frecuencia de TV FM siguiente o **Arriba** y **Abajo** para sintonizarla de forma manual. Pulse **Añadir** para almacenar el canal.
- Toque los números del teclado para introducir un canal conocido. Pulse **Intro** y **Añadir** para almacenar el canal.



5. Repita el procedimiento para añadir todos los canales TV FM.

6. Pulse **Herramientas** y, a continuación, **Pantalla de inicio** para salir de la configuración cuando todas las frecuencias de transmisor TV FM dispongan de un número de TV. Ha finalizado la configuración del transmisor.

7. Vaya a *Añada de emisoras de radio FM (opcional)*.

Añada emisoras de radio FM (opcional)

Si existen emisoras de radio FM locales fuertes en la zona, podrá configurarlas como preajustes.

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
ESPAÑOL	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Toque **Acceder herramientas** para acceder a la pantalla de inicio de sesión a *Herramientas*.

2. Introduzca la secuencia: 7 7 0

3. Toque **Configuración** en la pantalla principal *Herramientas*.

4. Toque **Desplazamiento hacia la derecha** para navegar hasta el icono **Preajustes de radio FM**.

5. Toque **Preajustes de radio FM** para visualizar **Preajustes de radio FM** en la consola.

Introduzca los canales de radio FM mediante uno de los procedimientos siguientes:

- Toque **Buscar** para buscar la frecuencia de radio FM siguiente o **Arriba** y **Abajo** para sintonizarla de forma manual. Toque **Añadir** para almacenar el canal.
- Toque los números del teclado para introducir un canal conocido. Pulse **Intro** y **Añadir** para almacenar el canal.



1. Repita el procedimiento para guardar hasta 32 emisoras de radio FM.
2. Toque **Siguiente** o **Anterior** para recorrer y comprobar todas las emisoras de radio FM.
3. Pulse **Mostrar todo** para confirmar que los números de emisoras de radio se corresponden con las frecuencias introducidas.
4. Toque **Herramientas** y, a continuación, **Pantalla de inicio** para salir de la configuración cuando haya almacenado todas las emisoras de radio FM.

Ajuste del volumen del sonido

Tras completar la configuración de canales, podría ser necesario ajustar el nivel de volumen de cada televisión para que todos tengan uno parecido. Debido a que el volumen de emisoras de radio FM no puede ajustarse, se tomará como base para ajustar el volumen de la televisión.

1. Enchufe los auriculares a la toma correspondiente.
2. Comience a dar zancadas y pulse el icono **INICIO RÁPIDO**.
3. Pulse el icono **TV**.
4. Toque **Siguiente** o **Anterior** para seleccionar una emisora de radio FM. Este volumen no es ajustable y se toma como base para los demás.
5. Toque **Arriba** o **Abajo** para seleccionar una cadena de TV.
6. Ajuste el volumen de cada TV mediante el control remoto para que coincida con una emisora de radio FM o entre ellas. El objetivo es lograr que una configuración de volumen de 10 en la cinta de correr sea la misma para todos los canales de TV y FM.

7. Repita el procedimiento para todas las TV.

Uso del receptor de audio inalámbrico Cybex

1. Enchufe los auriculares a la toma correspondiente.
2. Comience a dar zancadas y pulse el icono **INICIO RÁPIDO**.
3. Toque el icono TV para escuchar los canales de TV. Pulse el icono FM para escuchar los canales de radio FM.
4. Toque **Siguiente** o **Anterior** para cambiar canales de TV o FM.
5. Toque **Arriba** o **Abajo** para ajustar el volumen.

Controles en el Monitor Vista E3

La pantalla CardioTouch se usa para llevar a cabo todas las operaciones de configuración del Monitor Vista E3 (monitor E3 View incorporado).



Funciones de la pantalla CardioTouch

	Icono de llave inglesa	Volver a la pantalla de inicio de Herramientas
	Arriba	Ir a pantalla de inicio de Configuración
	Siguiente	Avanzar el menú Configuración hacia la siguiente pantalla
Default Display Mode TV + Data	Modo de visualización predeterminado	Seleccionar TV + Datos, Solo TV o Solo datos
	Encendido/Apagado	Encender o apagar el Monitor Vista E3
Reset Defaults	Restablecer valores predeterminados	Restablecer los valores de configuración y borrar todos los canales guardados.

CH List	Lista de canales	Mostrar una lista de todos los canales disponibles
Setup	Configuración	Mostrar y ocultar el menú de configuración
	Navegación hacia arriba	Navegar hacia arriba en el menú en pantalla
	Navegación hacia abajo	Navegar hacia abajo en el menú en pantalla
	Navegación hacia la izquierda	Disminuir un valor
	Navegación hacia la derecha	Aumentar un valor

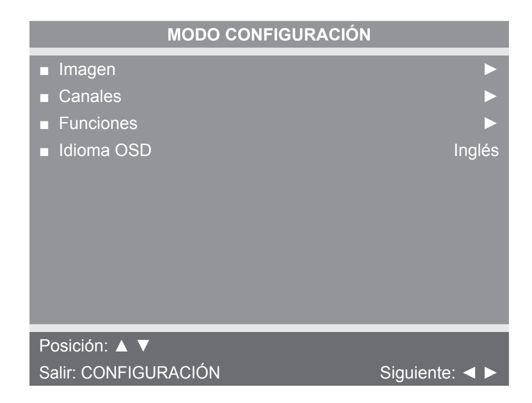
Monitor Vista E3 Configuración

Pantalla de configuración de acceso

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
ESPAÑOL	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

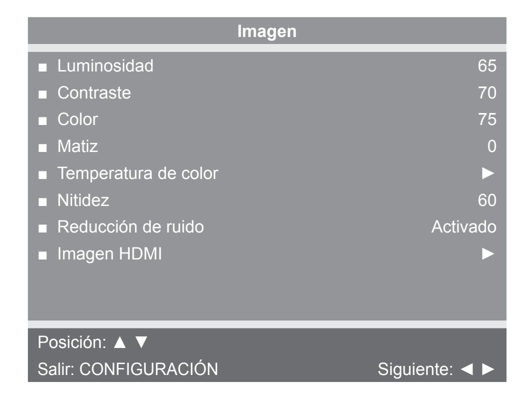
1. Toque el icono **Access Toolbox (Caja de herramientas de acceso)** para mostrar la pantalla de inicio *Aceso a la caja de herramientas*.
2. Introduzca la secuencia: ⊘ 7 7 0 ↵.
3. Toque el icono **Setup (Configuración)** para mostrar el *menú configuración*.
4. Toque el icono **Shift Right (Desplazamiento derecha)** para navegar al icono **EPEM Setup (Configuración EPEM)**.
5. Toque el icono **EPEM Setup (Configuración EPEM)**.

6. Toque el icono **Setup (Configuración)** Setup para avanzar a la pantalla MODO CONFIGURACIÓN en Monitor Vista E3. Siga el procedimiento para configurar el Monitor Vista E3.



Imagen

1. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Picture (Imagen)**.
2. Toque ► para acceder al menú de **Picture (Imagen)**.



3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar la configuración.
4. Toque ▲ o ▼ para ajustar la configuración.

Configuración de imagen

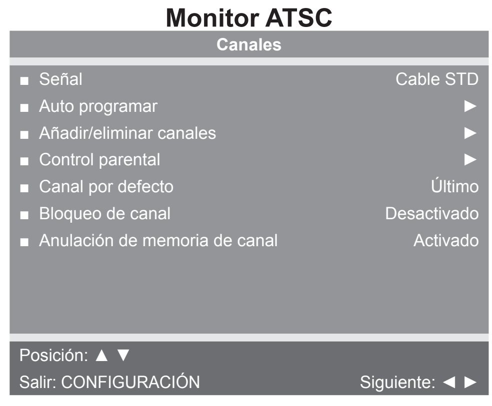
Luminosidad	Ajuste el rango de 1 a 100. El predeterminado es 65.
Contraste	Ajuste el rango de 1 a 100. El predeterminado es 70.
Color	Ajuste el rango de 1 a 100. El predeterminado es 75.
Matiz	Ajuste el rango de 1 a 100. El rango es R50 a G50. El predeterminado es 0.
Temperatura de color	Ajuste el balance de color de temperarturas de rojo, verde y azul.
Nitidez	Ajuste el rango de 1 a 100. El predeterminado es 60.
Reducción de ruido	Seleccione Activado (por defecto) o Desactivado.
Imagen HDMI	Establezca en Auto o ajuste la configuración como se requiera. Disponible sólo cuando la señal HDMI esté presente.

5. Toque el icono **Setup (Configuración)** Setup para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

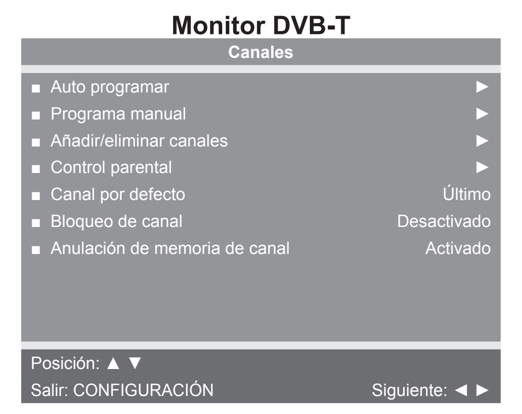
Canales

1. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Channels (Canales)**.
2. Toque ► para acceder al menú de **Channels (Canales)**.

Monitor ATSC



Monitor DVB-T



3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar la configuración.
4. Toque ▲ o ▼ para ajustar la configuración.

Configuración de canal

Señal (sólo ATSC)	Seleccionar aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.
Auto programar	*Véase a continuación*
Programa manual (sólo DVB-T)	*Véase a continuación*
Añadir/eliminar canales	*Véase a continuación*
Control parental	Bloquear canales basados en índice de TV.
Canal por defecto	Seleccione el canal para mostrarlo activado. Seleccione de los canales disponibles o último.
Bloqueo de canal	Seleccione Activado o Desactivado. Si se selecciona activado, sólo se muestra un canal, el usuario no puede cambiar los canales.
Anulación de memoria de canal	Seleccione Activado o Desactivado. Si se selecciona activado, se permite al usuario seleccionar cualquier canal disponible.

Programa automático (Monitor ATSC)

1. Toque ▼ para seleccionar **Auto Program (Auto programar)**.
2. Toque ► para acceder al menú.
3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.

Monitor ATSC

Auto programar

■ Modo — Sólo analógico
■ Secuencia de canal — Entrelazado A + D
■ Señal digital adicional — Ninguno
■ Mapa de canal — Programado ►

Posición: ▲ ▼
Salir: CONFIGURACIÓN — Siguiente: ◄ ►

4. Toque ◄ o ► para establecer el alcance del escaneado del canal.

- Sólo analógico (por defecto): La TV busca sólo canales analógicos.
- Sólo digital: La TV busca sólo canales digitales.
- Analógico y digital: La TV busca por canales analógicos y digitales.

5. Toque ▼ para seleccionar **Channel Sequence (Secuencia de canal)**.
6. Toque ◄ o ► configure la Secuencia de canal en el cual se muestran los canales tras la búqueda.

- Entrelazado A + D: En el orden del número de canales sin importar el sistema.
- Todo A, entonces D: Los canales digitales se muestran tras todos los canales analógicos.

7. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. No disponible cuando **Mode (Modo)** está configurado en Sólo analógico.

8. Toque ◄ o ► para elegir **Additional Digital Signal (Señal digital adicional)**. Las posibilidades son: Ninguno, aire, cable STD, cable IRC o cable HRC.

9. Toque ▼ para seleccionar **Channel Map (Mapa de canal)**.

10. Toque ► para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de proceder.

11. Toque ▲(Sí) para iniciar la programación automática. Toque el botón ▼(No) para cancelar la operación. La TV ahora buscará todos los canales disponibles, mostrando un porcentaje de progreso en pantalla. Cualquier Modo de ajuste que incluye canales digitales necesitará varios minutos para completar la programación automática.

Esto puede llevar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, toque el icono para encender el monitor.

12. Toque el icono **Setup (Configuración)** para volver a la vista de TV normal una vez se haya completado la programación automática.

13. Toque el icono para clasificar los canales programados.

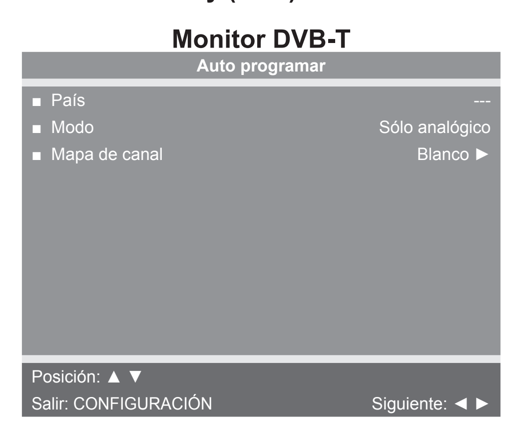
14. Toque el icono **Setup (Configuración)** para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

Programa automático (Monitor DVB-T)

1. Toque ▼ para seleccionar **Auto Program (Auto programar)**.

2. Toque ► para acceder al menú.

3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Country (País)**.



Los países disponibles son:

Albania, Austria, Australia, Bélgica, Bosnia, Bulgaria, China, Croacia, República Checa, Dinamarca, Estonia, Finlandia, Francia, Alemania, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Kazajstán, Letonia, Lituania,

Luxemburgo, Marruecos, Países Bajos, Noruega, Polonia, Portugal, Rumania, Rusia, Serbia, Eslovaquia, Eslovenia, España, Suecia, Suiza, Turquía, Reino Unido y Ucrania.

4. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.
5. Toque ◄ o ► para establecer el alcance del escaneado del canal.

- Sólo analógico (por defecto): La TV busca sólo canales analógicos.
- Sólo digital: La TV busca sólo canales digitales.
- Analógico y digital: La TV busca por canales analógicos y digitales.

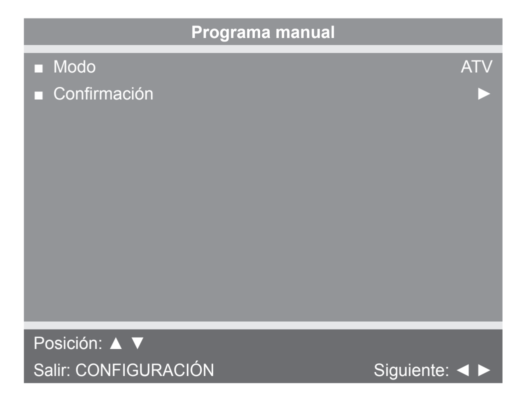
6. Toque ▼ para seleccionar **Channel Map (Mapa de canal)**.
7. Toque ► para iniciar la programación automática. Aparecerá un menú de confirmación antes de proceder.
8. Toque ▲(Sí) para iniciar la programación automática. Toque el botón ▼(No) para cancelar la operación. La TV ahora buscará todos los canales disponibles, mostrando un porcentaje de progreso en pantalla. Cualquier Modo de ajuste que incluye canales digitales necesitará varios minutos para completar la programación automática.

Esto puede llevar 20 minutos o más. Si la pantalla se apaga, toque el icono para encender el monitor.

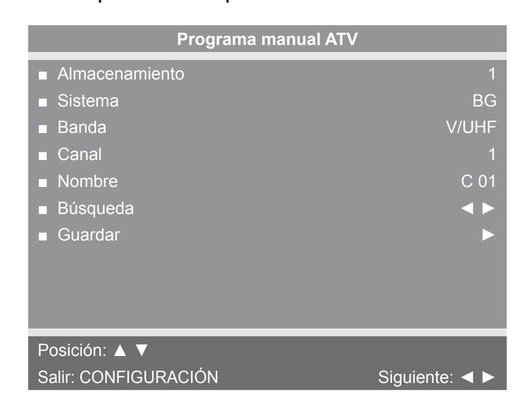
9. Toque el icono **Setup (Configuración)** Setup para volver a la vista de TV normal una vez se haya completado la programación automática.
10. Toque el icono CH List para clasificar los canales programados.
11. Toque el icono **Setup (Configuración)** Setup para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

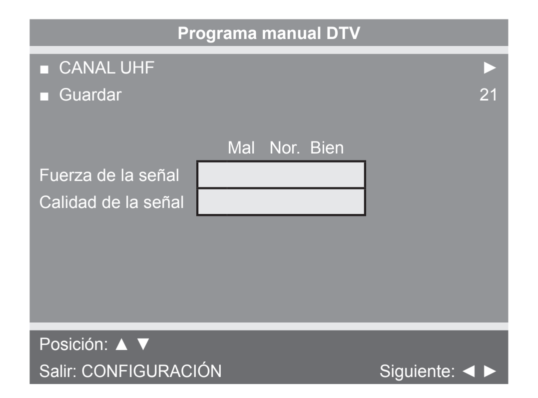
Programa manual (ATSC y DVB-T)

1. Toque ▼ para seleccionar **Manual Program (Programa manual)**.
2. Toque ► para acceder al menú.
3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Mode (Modo)**.



4. Toque ◄ o ► para seleccionar ATV o DTV.

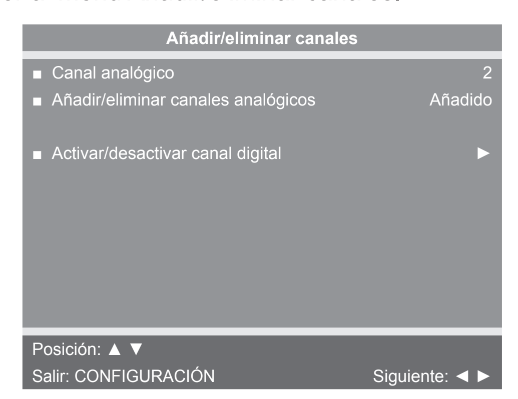




Modo ATV	Ajuste de configuración para Almacentamiento, Sistema, Banda, Canal, Nombre o Búsqueda. Seleccione Guardar para guardar la configuración.
Modo DTV	Seleccione canal UHF Seleccione Guardar para guardar la configuración.

Añadir/eliminar canales (ATSC y DVB-T)

1. Toque ▼ para seleccionar **Add/Delete Channels (Añadir/eliminar canales)**.
2. Toque ► para acceder al menú Añadir/eliminar canales.



Para añadir o eliminar un canal análogo realice el siguiente procedimiento. Para activar o desactivar los canales digitales, vaya al paso 7.

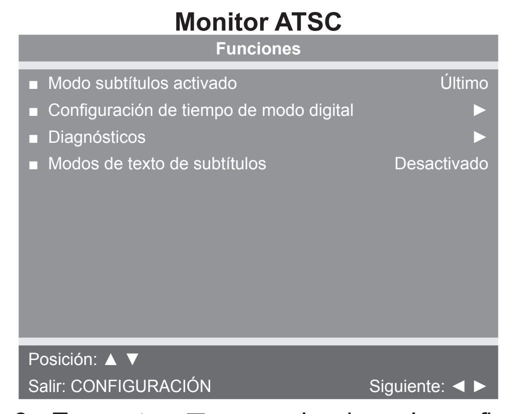
3. Toque ◄ o ► seleccione el canal analógico deseado.
4. Toque ▲ o ▼ para resaltar **Add/Delete Analog Channel (Añadir/eliminar canales analógicos)**.
5. Toque ◄ o ► para seleccionar **Added (Añadido)** o **Deleted (Eliminado)**.

6. Toque el icono **Setup (Configuración)** Setup para volver al menú anterior. Para salir, toque el icono **Setup (Configuración)** Setup hasta que desaparezcan los menús de programación. Si hay más canales analógicos para añadir o eliminar, repita los pasos 3 a 5.
7. Toque ▲ o ▼ para resaltar **Enable/Disable Digital Channel (Activar/desactivar canales digitales)**.
8. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Enable/Disable Digital Channel (Activar/desactivar canales digitales)**. Si no hay canales programados en el Nivel de servicio, aparecerá “No hay canales presentes” en el menú.
9. Toque ▲ o ▼ para resaltar el canal digital que se necesita activar o desactivar.
10. Toque ◄ o ► para seleccionar **Enable (Activado)** o **Disable (Desactivado)**.
11. Toque el icono **Setup (Configuración)** Setup para volver al menú anterior.

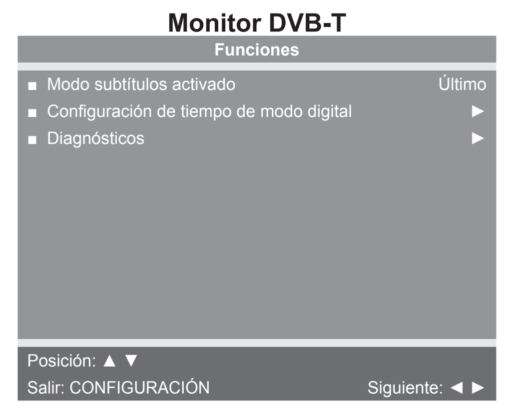
Funciones

1. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **Features (Funciones)**.
2. Toque ► para acceder al menú de **Features (Funciones)**.

Monitor ATSC



Monitor DVB-T



3. Toque ▲ o ▼ para seleccionar la configuración.
4. Toque ▲ o ▼ para ajustar la configuración.

Configuración de funciones

Modo de subtítulos activado (ATSC sólo)	Seleccione Desactivado o Último. Último configurará el modo subtítulo al último utilizado.
Modo Subtítulos activado (Sólo DVB-T)	Seleccione Desactivado o Último. Último configurará el modo subtítulo al último utilizado.
Configuración de tiempo de modo digital	Configurar el tiempo actual automáticamente desde la señal digital. Seleccione la zona horaria y el horario para Auto, Activado o Desactivado.
Diagnósticos	Proporciona sólo información de diagnóstico. La configuración no puede cambiar.
Modos de texto de subtítulo (Sólo ATSC)	Seleccione Activado o Desactivado.

5. Toque el icono **Setup (Configuración)** para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

Idioma OSD

1. Toque ▲ o ▼ para seleccionar **OSD Language (Idioma OSD)**.
2. Toque ▲ o ▼ para seleccionar el idioma.

Elecciones ATSC	English, Français o Español.
Elecciones DVB-T	Inglés, francés, español, holandés, danés, ruso, alemán y sueco.

3. Toque el icono **Setup (Configuración)** para volver al menú MODO CONFIGURACIÓN.

Salga del Modo configuración tocando el icono de **Toolbox (Caja de herramientas)**, haciendo clic a continuación en el icono **Home (Inicio)** . La pantalla se actualizará.

Configuración completa

Comprobación del funcionamiento

Siga estas instrucciones para probar la resistencia total y el rango de inclinación de la unidad:

1. Conecte el cable de alimentación opcional a una toma de corriente de un circuito con conexión a tierra. Consulte ***Requisitos eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. Si no dispone del suministro eléctrico opcional, vaya al paso 3.
2. Compruebe que el panel de control se ilumina y que está en *modo inactivo*.
3. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se sube a la cinta.
4. Comience a caminar.
5. Verifique que el cable de ritmo cardiaco inferior no roce el pasamanos durante el funcionamiento.
6. Toque el icono **INICIO RÁPIDO** en la pantalla CardioTouch.
7. Ponga en funcionamiento la unidad a la máxima resistencia. Pulse primero la tecla **RESISTENCIA +** hasta que la unidad alcance la carga máxima (aparecerá el número "100" en la pantalla). A continuación, pulse la tecla **RESISTENCIA -** hasta que la unidad alcance la carga mínima (aparecerá el número "0" en la pantalla).

Cuando la unidad alcance la inclinación y resistencia establecidas, las pantallas dejarán de parpadear y permanecerán fijas para indicar que se han alcanzado los ajustes establecidos.

8. Ponga en funcionamiento la unidad a la máxima inclinación. Pulse primero la tecla **INCLINACIÓN** hasta que la unidad alcance la inclinación máxima (aparecerá el número "20" en la pantalla). A continuación, pulse la tecla **INCLINACIÓN** hasta que la unidad alcance la inclinación mínima (aparecerá el número "0" en la pantalla).



Peligro de piezas móviles y caídas.
Antes de bajarse de la unidad espere que los reposapiés se detengan completamente con el fin de evitar una lesión grave.

9. Pulse **STOP** dos veces para que la inclinación vuelva a la posición inicial, finalizar la revisión del entrenamiento y volver a colocar la pantalla en el *modo inactivo*.
10. Espere hasta que la cinta se detenga totalmente antes de bajarse de la unidad. Agarre los pasamanos para sujetarse mientras se baja de la cinta.

Funcionamiento

Uso previsto

El uso comercial previsto de esta máquina es ayudar en la realización de ejercicios y en la mejora del estado físico general.

Términos utilizados

Modo activo: Cuando la unidad controla la resistencia y acumula los datos del entrenamiento. El modo activo comienza después de pulsar el icono **INICIO RÁPIDO** durante la pantalla de cuenta atrás inicial, después de completar la configuración de un entrenamiento o, de manera predeterminada, si la pantalla de cuenta atrás inicial expira y accede al modo de inicio rápido.

Búsqueda automática: La pantalla se desplaza automáticamente por los datos del entrenamiento.

Pantalla CardioTouch: La pantalla CardioTouch es la pantalla táctil situada en el área del mando a distancia.

Vuelta a la calma: Una reducción de la carga de trabajo durante un breve espacio de tiempo permite al usuario reducir suavemente el ritmo cardiaco. Esta reducción tiene lugar dos minutos antes de finalizar la sesión de entrenamiento.

Modo inactivo: Este modo se utiliza cuando la unidad está enchufada con un adaptador de CA opcional pero no está en uso.

Mapa de músculos: Una representación anatómica del cuerpo humano con los grupos de músculos principales iluminados con LED de varios colores. Los LED muestran los grupos de músculos ejercitados y la intensidad relativa del ejercicio.

Modo de pausa: Solo se activa si la función de pausa está habilitada y el usuario selecciona la tecla **STOP** en el modo Activo.

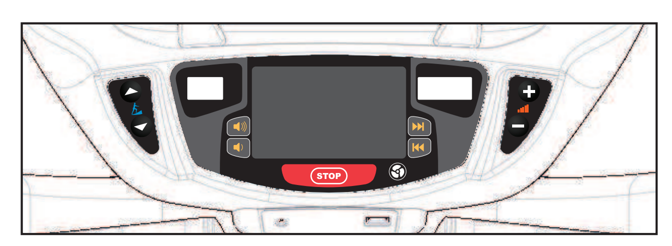
Grupo de ejercicios: Comienza tras tocar el icono **EJERCICIOS**. Seleccione uno de los ejercicios disponibles.

Inicio rápido: Toque el icono **INICIO RÁPIDO** para activar el modo de inicio rápido, en el que el usuario controla la inclinación y la resistencia a medida que corre el tiempo. También se activa si el usuario lleva caminando 40 segundos sin interactuar con la consola.

Revisión de entrenamiento: La revisión de los datos del entrenamiento acumulados se llevará a cabo al final de cada sesión de entrenamiento.

Antes de poner en funcionamiento la unidad, lea y comprenda todas las advertencias y precauciones de la sección Seguridad, y todas las instrucciones de uso de este capítulo.

Símbolos de mandos del usuario utilizados



Mando	Nombre del mando	Descripción
▲	**SUBIR INCLINACIÓN**	Permite subir la **inclinación**.
▼	**BAJAR INCLINACIÓN**	Permite bajar la **inclinación**.
+	**RESISTENCIA +**	Permite aumentar la **resistencia**.
−	**RESISTENCIA -**	Permite disminuir **resistencia**.
	SUBIR VOLUMEN	Permite aumentar el **volumen**.
	BAJAR VOLUMEN	Permite disminuir el **volumen**.
⏭	**CONTROL DE CANAL/ PISTA**	iPod: Pista **SIGUIENTE**. A/V: **SUBIR canal.**
⏮	**CONTROL DE CANAL/ PISTA**	iPod: Pista **ANTERIOR**. A/V: **BAJAR canal.**
STOP	**STOP**	Si la función de pausa está habilitada, pulse una vez la tecla de **STOP** para entrar en el modo de pausa.
	VENTILADOR	La valor predeterminado de velocidad es **DESACTIVADO** durante el modo activo. Pulse la tecla **VENTILADOR** para controlar la velocidad del ventilador. Las opciones disponibles son DESACTIVADO, BAJO y ALTO.

Símbolos de CardioTouch utilizados



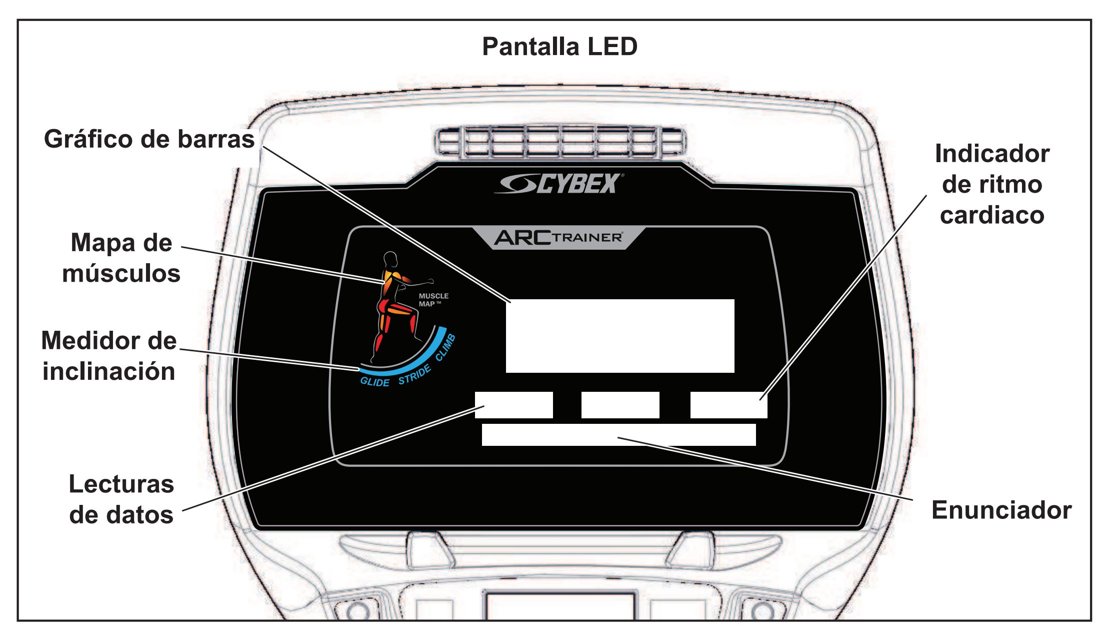
Icono	Nombre del icono	Descripción
	INICIO RÁPIDO	*El inicio rápido* permite entrar en *modo activo* con la inclinación y resistencia predeterminadas y el tiempo inicial en 0:00.
	EJERCICIOS	Toque el icono *Ejercicios* para acceder a la selección de grupo de ejercicios.
	TV	Toque el icono *TV* para acceder al menú de control de la televisión. Si no la televisión no está conectada, el icono aparecerá atenuado.
	iPod	Toque el icono *iPod* para acceder al menú de control del iPod. Si no hay ningún iPod conectado, el icono aparecerá atenuado.
	PANTALLA DE INICIO	Le permite volver a la pantalla de inicio.
	COMENZAR	Permite acceder al *modo activo*.
	PAUSA	Si la función de pausa está habilitada, aparecerá el icono de pausa. Pulse el icono o botón de **STOP** una vez para entrar en el modo de pausa.
	DETENER	Si la función de pausa está deshabilitada, aparecerá el icono de detención. Pulse el icono de detención o **STOP** una vez para acceder a la revisión del ejercicio.
	ATRÁS	Permite volver a la pantalla anterior o a la pantalla inicial.
	SUBIR NIVEL	Permite subir un nivel o volver a la pantalla del iPod.
	DESPLAZAR A LA IZQUIERDA	Desplaza la pantalla a la izquierda para poder ver más opciones.

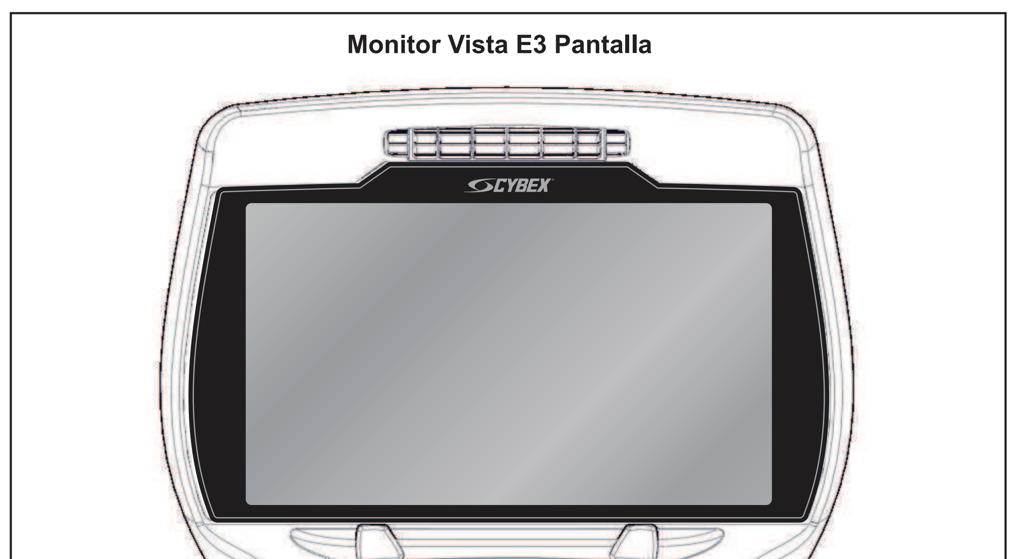
Icono	Nombre del icono	Descripción
	DESPLAZAR A LA DERECHA	Desplaza la pantalla a la derecha para poder ver más opciones.

Símbolos de CardioTouch utilizados (continuación)

Icono	Nombre del icono	Descripción
	TECLADO	Teclado numérico para introducir datos.
	INTRO	Seleccione esta opción después de introducir o especificar un valor.
	BORRAR	Permite borrar cualquier valor que haya seleccionado.
	INFO	Seleccione esta opción para obtener más información y detalles.
	ESCALA	Muestra el valor actual y el rango alto/bajo.
	LOGOTIPO CYBEX	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
ESPAÑOL	**IDIOMA DEL ICONO**	Toque en el icono de idioma para seleccionar uno de los idiomas disponibles. Establezca los idiomas disponibles en la sección Configuración de opciones. Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

Pantalla de la consola





Mapa de músculos y medidor de inclinación

Mapa de músculos: Una representación anatómica del cuerpo humano con los grupos de músculos principales iluminados con LED de varios colores. Los LED muestran los grupos de músculos ejercitados y la intensidad relativa del ejercicio.

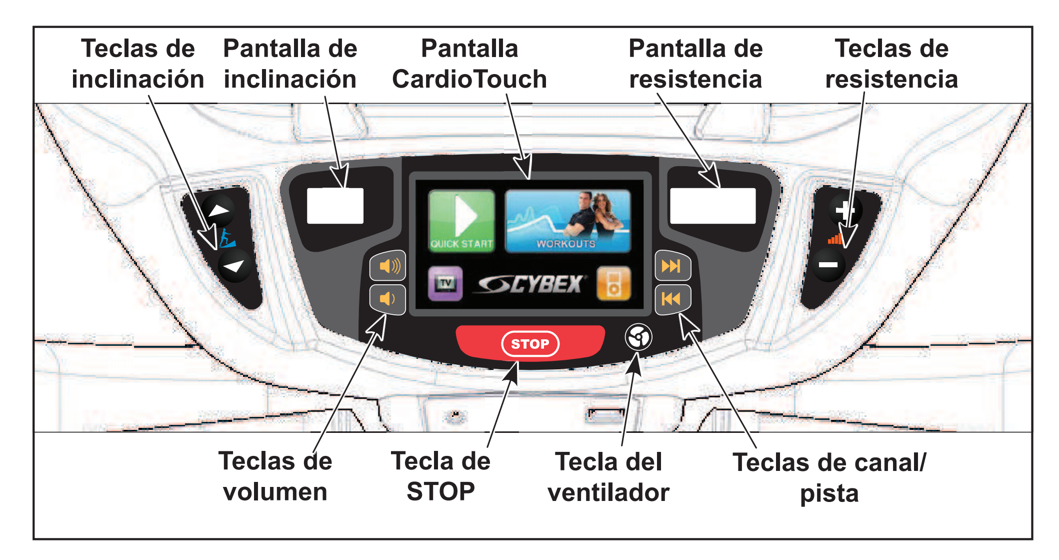
El color de los LED indica el nivel de intensidad.

LED	Color	Nivel
	Amarillo	Bajo
	Ámbar	Medio
	Rojo	Alto
☼	Rojo parpadeante	Muy alto

Mapa de músculos y medidor de inclinación	Glúteos	Cuádriceps	Bíceps femoral	Gemelos
MUSCLE MAP ™ GLIDE STRIDE CLIMB	MUSCLE MAP ™	MUSCLE MAP ™	MUSCLE MAP ™	MUSCLE MAP ™

Medidor de inclinación: Un indicador LED que muestra el nivel de inclinación. El medidor aumenta o disminuye a medida que cambia la inclinación.

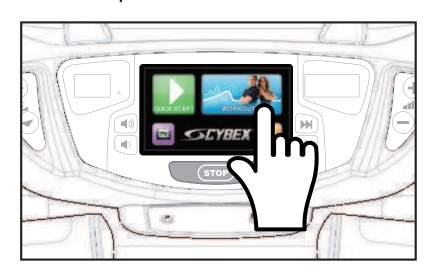
Pantalla CardioTouch y mandos del usuario



Pantallas: La inclinación y la resistencia se muestran en las pantallas LED.

Teclas: Mandos del usuario para controlar la inclinación, resistencia, volumen, STOP, ventilador y canal/pista.

Pantalla CardioTouch: Toque los iconos para realizar su selección.



Subida y bajada de la unidad



Peligro de piezas móviles y caídas.
Antes de bajarse de la unidad espere que los reposapiés se detengan completamente con el fin de evitar una lesión grave.

Para subirse a la unidad de forma segura:

1. Verifique que la unidad está desactivada o en *modo Inactivo* y que la cinta está totalmente detenida.
2. Agarre el pasamanos y suba con cuidado a la cinta.

Para bajarse de la unidad de forma segura:

1. Espere hasta que la cinta se detenga totalmente.
2. Agarre los pasamanos para apoyarse y bájese con cuidado de la unidad.

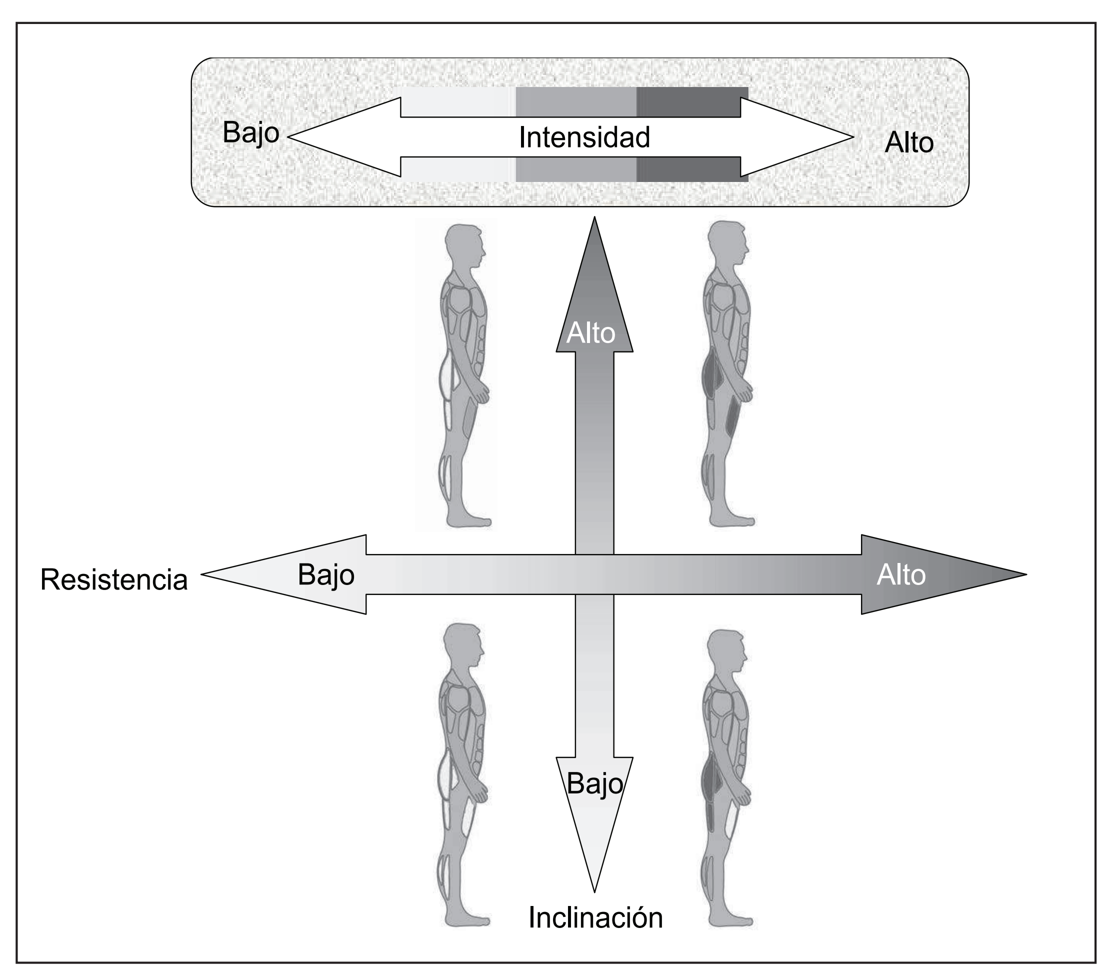
Bajada de emergencia

Si es necesario realizar una detención y una bajada de la unidad de emergencia:

1. Agarre los pasamanos para apoyarse.
2. Deje de caminar.
3. Espere hasta que la cinta se detenga totalmente.
4. Siga agarrando los pasamanos mientras se baja con cuidado de la unidad.

Rango de movimiento

La elevación se puede ajustar hacia arriba y hacia abajo siguiendo la forma de un arco. El ajuste mínimo de 0 equivale a un arco de 12 grados, mientras que el ajuste máximo de 20 equivale a un arco de 34,5 grados. Se utilizan los mismos músculos en las diferentes posiciones de inclinación. Lo que cambia es la intensidad de la actividad del músculo.



Guía rápida de funcionamiento

El peso máximo del usuario es 400 lb (181 kg).

A continuación se proporciona información general acerca del funcionamiento de la unidad. Si desea obtener más información, lea la *Guía de funcionamiento detallada* que se proporciona en este capítulo.

1. Compruebe que la cinta se ha detenido por completo.
2. Agarre el pasamanos y suba con cuidado a la cinta. Comience a caminar.
3. Pulse **INICIO RÁPIDO** en la pantalla CardioTouch. La pantalla CardioTouch mostrará el mensaje "Inicio" y se entrará en *modo activo*.



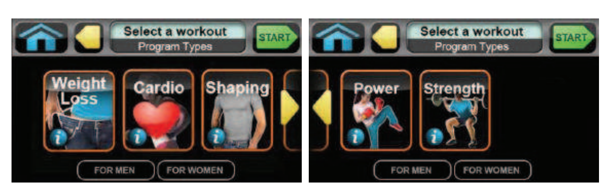
4. Comience a caminar.
5. Pulse las teclas de **inclinación ▲▼** para cambiar la inclinación en cualquier momento. La pantalla de la izquierda le mostrará la inclinación.
6. Pulse las teclas de **resistencia + –** para cambiar la resistencia en cualquier momento. En la pantalla de la derecha aparecerá la configuración de la resistencia actual.
7. Pulse la tecla de **STOP** en cualquier momento para pausar.

Guía de funcionamiento detallada

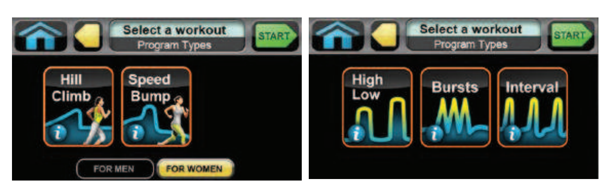
El peso máximo del usuario es 400 lb (181 kg).

1. Enchufe el cable de alimentación opcional y el cable de alimentación Monitor Vista E3 (solo en unidades Monitor Vista E3) en una toma de alimentación de un circuito con conexión a tierra. Consulte ***Requisitos eléctricos***. Enrolle el cable de alimentación restante y apártelo. El panel de control se iluminará en el modo inactivo.
2. Compruebe que la cinta se ha detenido por completo.
3. Agarre el pasamanos y suba con cuidado a la cinta. Comience a caminar.
4. Seleccione **INICIO RÁPIDO** o **EJERCICIOS**.

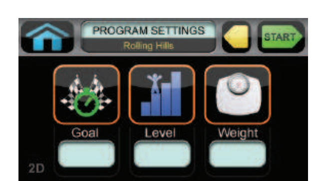
Para seleccionar una categoría de ejercicio, toque uno de los iconos de categoría de ejercicio en la pantalla de opciones de ejercicio.



Para seleccionar un ejercicio, toque uno de los iconos de ejercicio en la pantalla de ejercicios.



Tras acceder a un ejercicio, la pantalla le guiará por las opciones de configuración correspondientes. Esta operación se denomina modo de configuración de ejercicio. Si pulsa ahora la tecla **Comenzar**, se aceptarán todas las configuraciones predeterminadas del ejercicio. Si transcurridos 10 segundos no se ha pulsado ninguna tecla, se aceptará la primera configuración predeterminada. Transcurridos otros 10 segundos, se aceptará la segunda configuración predeterminada, y así sucesivamente hasta llegar a la última.



Para medir las calorías y la resistencia de la forma más precisa posible, debe introducir el peso correcto (ropa incluida) antes de iniciar el entrenamiento.

Cuando seleccione un ejercicio, debe tocar el icono **Intro** tras realizar cualquier ajuste en *Tiempo, Nivel* o *Peso*.

5. Pulse la tecla **Comenzar**. La pantalla CardioTouch mostrará el mensaje "Inicio" y se entrará en *modo activo*.
6. Comience a caminar.
7. Observe el panel de control. La visualización del *gráfico de barras* en la parte central superior muestra una representación gráfica de los cambios de la inclinación relativa y, si está en un ejercicio, mostrará los cambios de intensidad relativa que van a ocurrir. Las *lecturas de datos* comenzarán a mostrar los datos del ejercicio, tales como la distancia, las calorías, el ritmo cardiaco (si está disponible), el equivalente metabólico (MET) y el ritmo (minutos por milla o minutos por kilómetro). Las pantallas de datos comenzarán a cambiar automáticamente cada 5 segundos.

El ritmo cardiaco se mostrará en lugar de los MET si hay disponible un ritmo cardiaco válido en una banda torácica inalámbrica (no incluida) o manteniendo presionados los manillares de control del ritmo cardiaco por contacto.

Cuando ajuste la inclinación en un ejercicio, el cambio afectará solo al segmento actual. El control del ejercicio se reanudará empezando por el siguiente segmento. Para aumentar o disminuir la intensidad en general, ajuste la velocidad o el nivel del ejercicio.

8. Pulse las teclas de **inclinación ▲▼** para cambiar la inclinación en cualquier momento. La pantalla de la izquierda le mostrará la inclinación.
9. Pulse las teclas de **resistencia + –** para cambiar la resistencia en cualquier momento. En la pantalla de la derecha aparecerá la configuración de la resistencia actual.
10. Pulse la tecla de **STOP** en cualquier momento para pausar.

- Si la función de pausa está habilitada, aparecerá el icono de pausa . Pulse el icono o botón de **STOP** una vez para entrar en el modo de pausa.
- Si la función de pausa está deshabilitada, aparecerá el icono de detención .Pulse el icono de detención o **STOP** una vez para acceder a la revisión del ejercicio. Aparecerá el mensaje "Revisión de entrenamiento" en la pantalla y la inclinación volverá al 6 %.

Cuando finalice un ejercicio, la unidad iniciará una cuenta atrás ("3...2...1") y se escuchará un tono por cada número. Este mensaje aparecerá durante el tiempo predeterminado o hasta que pulse la tecla de **pantalla de inicio**. La unidad volverá al *modo inactivo* cuando use el adaptador de CA opcional.

Selección de ejercicio

En los modelos 771A/771AT y 772A/772AT, puede seleccionar *Inicio rápido o Ejercicios*. La velocidad nunca está predeterminada. Cambie la velocidad variando la longitud del paso.

Inicio rápido

Pulse **Inicio rápido**. Controle la inclinación y la resistencia.

Ejercicios

Para hombres	Para mujeres	Niveles	Ajustes
Pérdida de peso			
Escalada	Escalada	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Esfuerzo repentino	Esfuerzo repentino	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Fuerza			
Combinar altos y bajos	Combinar altos y bajos	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Esfuerzos cortos	Esfuerzos cortos	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Intervalo	Intervalo	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Mantenimiento	**Tonificarse**		
Toda la pierna	Toda la pierna	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Objetivo: Caderas	Intensivo de glúteos	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Cardio			
Intervalo de pendiente	Intervalo de pendiente	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Onda	Onda	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Intervalo	Intervalo	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Ritmo cardiaco	Ritmo cardiaco	n/d	Seleccione la duración, edad, objetivo de ritmo cardiaco y peso.
Potencia			
Potencia sostenida	Potencia sostenida	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.
Potencia variable	Potencia variable	10	Seleccione la duración, el nivel y el peso.

Consulte el apéndice para obtener una descripción general de los ejercicios.

Lecturas de datos: Pantalla LED

A medida que el usuario se ejercite, la unidad llevará un seguimiento de los datos siguientes y los mostrará en pantalla:

LPM (latidos por minuto): Ritmo cardiaco actual del usuario. El ritmo cardiaco se mostrará cuando se introduzca una señal.

Calorías: El total acumulado de calorías quemadas durante el ejercicio.

Calorías por hora: Cálculo del gasto energético de la carga de trabajo actual en calorías por hora.

Distancia: Distancia total recorrida durante el entrenamiento. En función de los ajustes predeterminados elegidos, esta medida se mostrará en el sistema imperial (millas) o el métrico (kilómetros). La unidad usa un recorrido fijo de 24" (61 cm), de lo que resulta una distancia de desplazamiento de 48" (122 cm) por revolución. Distancia = Pasos por minuto × 24" (61 cm) × Tiempo.

Pasos/min: Media de pasos por minuto a la velocidad actual.

MET (equivalente metabólico): Aparece solo si no hay ninguna señal de LPM. Un MET es el equivalente metabólico de la energía consumida por el cuerpo humano en reposo. Toda medida que supere 1 MET se considera esfuerzo. Los MET se calculan en la pantalla y se actualizan cada 1-1,2 segundos. MET = Cal/hora x 2,2 / Peso del usuario (en libras).

Vatios: Gasto energético de la carga de trabajo actual. La unidad de potencia absoluta de metros-kilogramos-segundos equivalente al ejercicio realizado a un julio por segundo, que equivale a su vez a una potencia de 1/746 caballos.

Opciones de la pantalla Monitor Vista E3

Durante el funcionamiento hay cuatro opciones de pantalla Monitor Vista E3 disponibles. Pulse sobre el icono Monitor Vista E3 para cambiar las pantallas.



TV + Data	TV + Datos	Mostrar el vídeo con los datos en la parte inferior de la pantalla
TV Only	Sólo la TV	Mostrar solo el vídeo
Data Only	Solo los datos	Mostrar solo los datos
Blank	En blanco	La pantalla está en blanco, no se muestran ni el vídeo ni los datos

Indicador de ritmo cardiaco

Ritmo cardiaco por contacto: Agarre ligeramente los asideros del manillar y asegúrese de tener las manos limpias y de que estas estén en contacto con ambos sensores (el delantero y el trasero) de cada asidero. Normalmente, el ritmo cardiaco aparece en 30 segundos o menos.

Factores que interfieren con la señal de ritmo cardiaco:

- cremas de manos
- aceites o cremas para el cuerpo
- suciedad excesiva
- movimiento excesivo
- composición corporal
- hidratación
- agarre demasiado débil
- agarre demasiado fuerte
- apoyo o inclinación sobre los manillares

Ritmo cardiaco inalámbrico: Para usar esta función, debe llevar puesta una correa de transmisión del ritmo cardiaco compatible con Polar® (no incluida).

Una vez que se determine el ritmo cardiaco real, el LED situado a la derecha de las lecturas de datos parpadeará en los latidos por minuto mostrados, y se encenderá el LED de ritmo cardiaco. El color de la luz representa una escala ascendente de ritmo cardiaco.

♥	Azul	0-69 LPM
♥	Verde	70-93 LPM
♥	Amarillo	94-119 LPM
♥	Rojo anaranjado	120-169 LPM
♥	Magenta	170 y superior

Control del ventilador

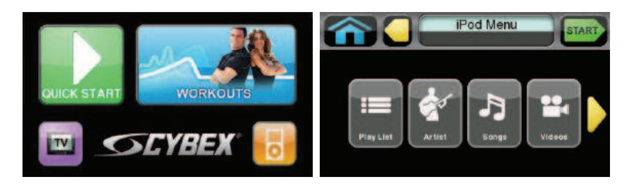
El valor predeterminado del ventilador es "APAGADO". El usuario puede cambiar a “Ventilador bajo”, “Ventilador alto”, o “Ventilador desactivado” pulsando la tecla de contol adecuada.

Funciones del iPod

Conexión de un iPod: Al conectar un iPod a los modelos 771A/771AT y 772A/772AT, se podrá controlar a través de la pantalla CardioTouch y se cargará.

1. Conecte un iPod (no incluido) en el conector de 30 clavijas del lateral derecho de la bandeja de accesorios.
2. Coloque el iPod (no incluido) en el lateral derecho de la bandeja de accesorios.

Lista de reproducción del iPod: Seleccione el icono del iPod para ver la pantalla de navegación del iPod.



- Si el iPod ya está en reproducción, utilice los mandos estándar del iPod.
- Si el iPod está *inactivo*, realice una selección del menú iPod.
- Una vez realizada una selección en el menú iPod, siga realizando las selecciones necesarias para encontrar los vídeos o la música.

Mantenimiento

Todas las tareas de mantenimiento preventivo deben realizarse de manera habitual. La realización de estas tareas rutinarias de mantenimiento preventivo puede ayudar a que el funcionamiento de todos los equipos de los sistemas de resistencia de Cybex sea seguro y carente de problemas.

Cybex no se hace responsable de las revisiones y tareas de mantenimiento habituales que debe llevar a cabo en sus máquinas. Indique a todo el personal cuáles son las tareas de revisión y mantenimiento de la máquina y cómo deben registrarlas. Los representantes de Cybex están a su disposición para responder a cualquier duda que pueda surgirle.

Advertencias

Lea todas las advertencias de este capítulo.

ADVERTENCIA: ***Para realizar el mantenimiento, servicio y reparación:***

- *Sólo debe realizarlo personal de servicio capacitado*
- *Utilice sólo piezas de recambio de Cybex*
- *Desconecte la unidad antes de trabajar en ella*
- *Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.*

Preste atención a las siguientes advertencias:



Peligro de electrocución.
Desconecte la unidad cuando no esté en uso o se le realice el mantenimiento con el fin de evitar lesiones graves o incluso la muerte.



Peligro ocasionado por el equipo.
Para evitar lesiones graves o incluso la muerte sustituya de inmediato los componentes gastados o dañados y mantenga el equipo fuera de uso hasta que la reparación esté terminada.

Limpieza de la unidad

1. Pulverice un paño limpio con un agente de limpieza suave como una solución de agua y jabón.
2. Limpie la unidad.

No aplique la solución de limpieza directamente sobre la unidad. Si lo hace, es posible que se produzcan daños en los componentes electrónicos, y ello podría anular la garantía.

Después de cada uso:

- Limpie inmediatamente cualquier mancha de líquido.
- Limpie los restos de sudor que hayan quedado en los pasamanos y en las superficies pintadas.
- Tenga cuidado de no derramar líquido ni humedecer en exceso la consola y los bordes de la pantalla, ya que esto podría suponer un riesgo de descarga eléctrica o causar el fallo de los componentes electrónicos.
- Limpie los manillares de medición de ritmo cardiaco utilizando un paño empapado en una solución de limpieza que contenga alcohol.

Los manillares de medición de ritmo cardiaco son la única pieza de la unidad donde debe usarse una solución limpiadora que contenga alcohol.

Tareas de mantenimiento preventivo

Realice las operaciones de mantenimiento preventivo periódicas para garantizar el funcionamiento normal de la unidad. Lleve un registro con todas las tareas de mantenimiento, ya que esto le ayudará a realizar un seguimiento de todas las tareas de mantenimiento preventivo.

Cybex no se hace responsable de las inspecciones y tareas de mantenimiento habituales que debe llevar a cabo en la unidad. Indique a todo el personal cuáles son las tareas de revisión y mantenimiento de la máquina y cómo deben registrarlas. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex en el 888-462-9239 o el 508-533-4300 si tiene alguna duda relacionada con las tareas de mantenimiento preventivo o de servicio.

Lea y comprenda las advertencias enumeradas en este capítulo y en la ***sección Seguridad***. Lea y comprenda todas las instrucciones de esta sección.

Durante el mantenimiento, desconecte la fuente de alimentación externa. Si la unidad dispone del kit de alimentación de CA opcional o un cable de alimentación Monitor Vista E3 (solo en unidades Monitor Vista E3), desenchufe el cable o cables de la toma de alimentación.

Durante el mantenimiento, desconecte la fuente de alimentación externa. Si la unidad dispone del kit de alimentación de CA, desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente.

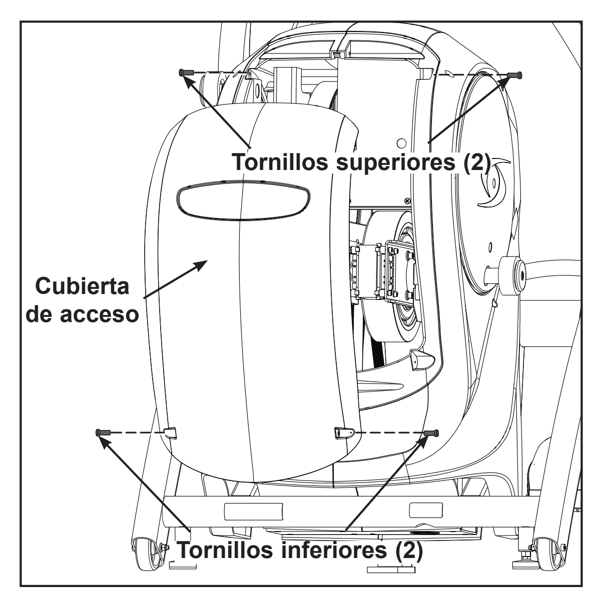
En el caso de algunas actividades de mantenimiento, será necesario quitar y reemplazar la cubierta de acceso.

Herramienta necesaria

Destornillador Phillips

Extraer la cubierta de acceso

1. Extraiga los dos tornillos inferiores sujetando la cubierta de acceso con un destornillador Phillips.



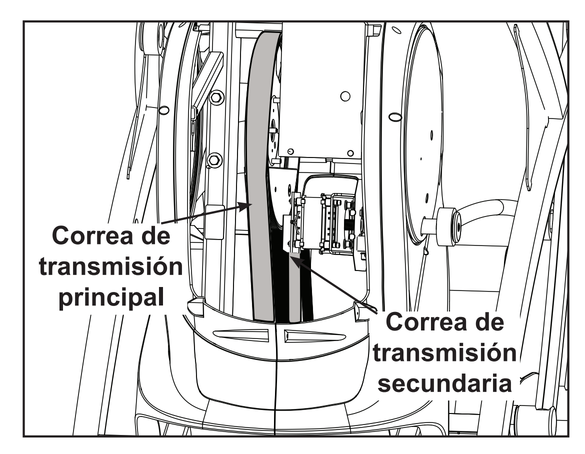
2. Extraiga los dos tornillos superiores sujetando la cubierta de acceso con un destornillador Phillips. Consulte el diagrama anterior.
3. Quite la cubierta de acceso.


ADVERTENCIA: ***Peligro de quemadura.***
No toque el volante hasta que éste esté frío.

Correas de transmisión

Hay dos correas de transmisión que pueden aflojarse, desgastarse o rasgarse.

A menos que las correas se hayan quitado y no se hayan reemplazado correctamente, es poco probable que se aflojen o deban volver a tensarse.



Si una correa está rasgada o desgastada, un técnico de mantenimiento cualificado debe cambiarla inmediatamente.

Correa principal: La más ancha de las dos. Tiene estrías que hacen que se mantenga alineada en la polea grande superior.

Correa secundaria: La más estrecha de las dos. Tiene ranuras que la mantienen alineada en la polea de transmisión del volante.

Batería recargable

La unidad se ha diseñado con una batería recargable de plomo de 12 voltios. La batería se recarga durante el funcionamiento normal de la unidad o cuando el adaptador de potencia opcional está enchufado.

La pantalla mostrará guiones en la pantalla de inclinación si la batería no proporciona suficiente energía. La unidad seguirá funcionando normalmente a no ser que se desactive la función de inclinación.

Si la batería está completamente descargada, la revisión del entrenamiento también se interrumpirá si el usuario camina durante este período de tiempo. Consulte ***Servicio de atención al cliente*** para obtener la información de contacto sobre el reemplazo de la batería o la adquisición del kit de adaptador de CA opcional.

Extraiga la batería y deséchela de forma segura antes de deshacerse de la unidad.

Colocar la cubierta de acceso

No apriete los tornillos en exceso.

1. Sustituya y apriete los dos tornillos superiores extraídos en el paso 2 (***Quitar la cubierta de acceso***) con un destornillador Phillips.
2. Sustituya y apriete los dos tornillos inferiores extraídos en el paso 1 (***Quitar la cubierta de acceso***) con un destornillador Phillips.
3. Pruebe la unidad para verificar que funciona correctamente.

Monitor Vista E3 (Monitor E3 View incorporado)

Limpieza

1. Desenchufe el cable de alimentación Monitor Vista E3 de la toma de pared.
2. Limpie el polvo del panel con un paño seco suave como sea necesario. La pantalla se puede limpiar con toallitas limpiadoras para pantallas o con otras toallitas desechables, húmedas, no abrasivas.

Almacenamiento y periodos de inactividad largos

Si no va a utilizar el producto durante un periodo de tiempo largo, el producto debe desconectarse del suministro eléctrico, de la alimentación de la señal de TV/Cable, del equipo de mantenimiento físico y de cualquier dispositivo periférico.

Píxeles

Es posible que puedan aparecer o verse en la pantalla pequeños puntos rojos, azules, blancos o verdes. Esta es una característica de los paneles de visualización de cristal líquido y no significa que el producto esté defectuoso. El panel de cristal líquido está fabricado con tecnología de alta precisión que proporciona detalles de imágenes de excelente calidad. De manera ocasional, es posible que puedan aparecer algunos píxeles no activos en la pantalla como un punto fijo. Esto no afecta al rendimiento del monitor ni es causa de reclamación de garantía.

Mantenimiento

- Es muy importante que un electricista cualificado examine la unidad periódicamente para asegurarse de que el producto puede usarse correctamente.
- Si la unidad no funciona correctamente, póngase en contacto con un técnico cualificado para reparar o cambiar las piezas defectuosas inmediatamente. No intente usar el monitor hasta que lo examine y repare un técnico cualificado.
- Para revisar, instalar y realizar tareas de reparación en el producto, póngase en contacto con un técnico cualificado.
- Si la tarea de reparación no la realiza un técnico de reparación aprobado por el fabricante, la garantía puede quedar anulada.

Programa de mantenimiento recomendado

Todas las tareas de mantenimiento deben ser realizadas por personal cualificado. De lo contrario, podrían producirse lesiones graves.

Estas son las tareas de mantenimiento mínimas que debe llevar a cabo.

Determine la distancia.

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
ESPAÑOL	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Pulse sobre el icono **Acceso a herramientas** para acceder a la pantalla de inicio de sesión de *Herramientas*.
2. Introduzca la secuencia: ⊘ 7 7 0 ↵
3. Pulse sobre el icono **Estadísticas** para acceder a la pantalla *Estadísticas registradas*.
4. Toque el icono **Totales de Arc Trainer**.
5. Registre la distancia.
6. Para salir del modo Configuración, toque el icono **Herramientas** y, a continuación, el icono **Pantalla de inicio**. La pantalla se actualizará.

Primeras 500 millas (800 km)

Siga este procedimiento para garantizar que las cintas están correctamente tensadas y en buen estado.

1. Extraiga la cubierta de acceso. (Consulte el procedimiento anterior ***Extraer la cubierta de acceso***.)
2. Empuje y enrolle cada cinta para examinar su estado. Si una correa está rasgada o desgastada, un técnico de mantenimiento cualificado debe cambiarla inmediatamente.
3. Coloque la cubierta de acceso. (Consulte el procedimiento anterior ***Colocar la cubierta de acceso.***)

Cada 5000 millas (8000 km)

Inspeccione las correas de transmisión para comprobar la tensión y para ver si están desgastadas. (Vea el procedimiento Primeras 500 millas)

Mueva la unidad y aspire por debajo. Levante la parte trasera de la unidad y cámbiela de su posición actual. Aspire debajo de la unidad y vuelva a colocarla en su posición normal.

Limpie el interior de la unidad.

1. Extraiga la cubierta de acceso. (Consulte el procedimiento anterior ***Extraer la cubierta de acceso***.)
2. Limpie los componentes descubiertos con un accesorio para la aspiradora o una aspiradora de mano.
3. Limpie la suciedad y el polvo de los componentes internos.
4. Con un paño *seco*, limpie todas las áreas descubiertas.
5. Coloque la cubierta de acceso. (Consulte el procedimiento ***Colocar la cubierta de acceso***.)

Cada 20 000 millas (32 000 km)

Póngase en contacto con un técnico de mantenimiento cualificado para inspeccionar el conjunto de elevación, reemplazar cualquier pieza desgastada y lubricar los cojinetes de elevación.

Estadísticas

La pantalla Estadísticas permite realizar un seguimiento del uso del equipo.

CYBEX	**LOGOTIPO CYBEX**	Mantenga pulsado el logotipo de Cybex durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock* (*Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox (Caja de herramientas*). Consulte la sección de Mantenimiento preventivo.
ESPAÑOL	**IDIOMA DEL ICONO**	Mantenga pulsado el logotipo de idioma durante 6 segundos para acceder a *Screen Lock (Bloqueo de pantalla)* y *Toolbox* (*Caja de herramientas)*.

1. Pulse sobre el icono **Acceso a herramientas** para acceder a la pantalla de inicio de sesión de *Herramientas*.
2. Introduzca la secuencia: ⊘ 7 7 0 ↵
3. Pulse sobre el icono **Estadísticas** para acceder a la pantalla *Estadísticas registradas*.
4. Toque el icono **Totales de Arc Trainer**.

Menú Estadísticas	Pantalla
Distancia	Millas o km totales acumulados
Horas	Tiempo total en modo activo
Inicios	Sesiones totales de entrenamiento
Movimientos	Número de movimientos de inclinación en incrementos de un 1 %
Tiempo encendido	Horas totales que la consola ha estado encendida
Batería en uso	Minutos totales que la batería ha estado en uso
Días de servicio	Días desde la fecha de instalación

5. Para salir del modo Configuración, toque el icono **Herramientas** y, a continuación, el icono **Pantalla de inicio**. La pantalla se actualizará.

Servicio de atención al cliente

Registro del producto

Para registrar su producto, haga lo siguiente:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Busque Registro del producto en la sección Soporte.
3. Rellene todo el formulario.
4. Haga clic en el botón Submit (Enviar) para registrar su producto.

Cómo ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente

El horario de atención telefónica es de lunes a viernes de 8.30 a 18.00. EST (hora oficial de la costa este norteamericana).

Los clientes de Cybex que residan en Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 888-462-9239.

Los clientes de Cybex que vivan fuera de Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300 o enviando un fax al 508-533-5183. Dirección de correo electrónico: internationaltechhelp@cybexintl.com

Encontrará más información en el sitio web: www.cybexintl.com.

Para ponerse en contacto con nosotros en línea; visite www.cybexintl.com.

Solicitud de piezas

Para solicitar piezas en línea, visite www.cybexintl.com. Seleccione Soporte > Parts / Ordering (Piezas/solicitud). En el panel de navegación de la izquierda, haga clic en Parts Diagrams - Current Products (Diagramas de piezas - Productos actuales). Seleccione las piezas en los cuadros desplegables.

Si desea hablar con un representante del servicio de atención al cliente, llame al 888-462-9239 (clientes que residan en Estados Unidos) o al 508-533-4300 (clientes que residan fuera de Estados Unidos).

La siguiente información, ubicada en la etiqueta del número de serie, permitirá que los representantes de Cybex le ayuden.

- Número de serie de la unidad, nombre de producto y número de modelo
- Descripción de pieza y número de referencia, si dispone de esta información. Todas las piezas pueden encontrarse en la siguiente página web: www.cybexintl.com
- Dirección de envío
- Persona de contacto
- Incluya una descripción del problema.

Además de la dirección de envío y de la persona de contacto, puede resultar útil tener a mano el número de cuenta, si bien no es obligatorio. También puede enviar pedidos por fax al 508-533-5183.

Autorización de devolución del material (RMA)

El sistema Autorización de devolución del material (RMA) se utiliza con el fin de devolver material para su sustitución o reparación, o para el reembolso del importe. El sistema le garantiza que los materiales devueltos se manipulan y analizan correctamente. Realice el siguiente procedimiento detenidamente.

Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Cybex para obtener información sobre cualquier asunto relacionado con la garantía. Su distribuidor autorizado de Cybex solicitará a Cybex una Autorización de devolución del material (RMA), si es necesario. Cybex no aceptará, en ningún caso y bajo ninguna circunstancia, piezas o equipos defectuosos que no incluyan una RMA adecuada y una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS).

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex para efectuar la devolución de cualquier artículo defectuoso.

Proporcione al técnico información detallada del problema o del defecto que tiene el artículo que desea devolver. Indique el modelo y el número de serie del equipo de Cybex.

Si Cybex lo estima oportuno, el técnico podrá solicitarle que devuelva las piezas defectuosas a Cybex para que se evalúen y se reparen o se sustituyan. El técnico le asignará un número de autorización de devolución del material (RMA) y le enviará una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS). La etiqueta del ARS y los números de RMA deben estar claramente visibles en la parte exterior del paquete que contiene el artículo o artículos que se van a devolver. En el paquete se debe incluir, junto con las piezas, la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario.

El departamento de recepción de Cybex no aceptará las mercancías que se devuelvan sin un número de RMA en la parte exterior del paquete ni los envíos que se realicen contra reembolso.

Piezas dañadas

Los materiales que resulten dañados en el envío no se devolverán para que sean abonados. Los daños que se produzcan durante el envío son responsabilidad del transportista (UPS, Federal Express, empresas de transportes, etc.).

Daños visibles

Cuando reciba el pedido, observe todos los elementos atentamente. Si observa algún daño en la mercancía al inspeccionarla visualmente, deberá indicarlo en el justificante de entrega que le proporcionará el trabajador de la empresa de transportes, y pedirle a este que lo firme. Si no lo hace tal y como se ha indicado, el transportista puede rechazar la reclamación por daños que presente. El transportista le proporcionará el formulario que debe completar para presentar la reclamación.

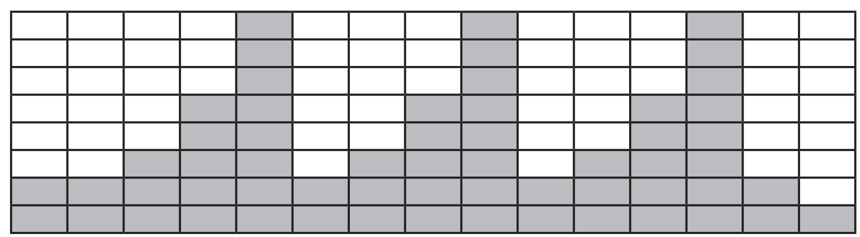
Daños ocultos

Si no ha observado daños a simple vista en el momento de recibir el envío pero los observa posteriormente, deberá informar de dichos daños al transportista tan pronto como le sea posible. Cuando descubra el daño, deberá solicitar al transportista, por escrito o por teléfono, que lleve a cabo una inspección de los materiales en los diez días posteriores a la fecha de recepción de la mercancía. Guarde todos los paquetes y material de envío, ya que forman parte del proceso de inspección. El transportista le proporcionará un informe de la inspección y los formularios que debe completar para presentar una reclamación por daños ocultos. La reclamación por daños ocultos es responsabilidad del transportista.

Apéndice - Información general de ejercicios

Pérdida de peso - Escalada

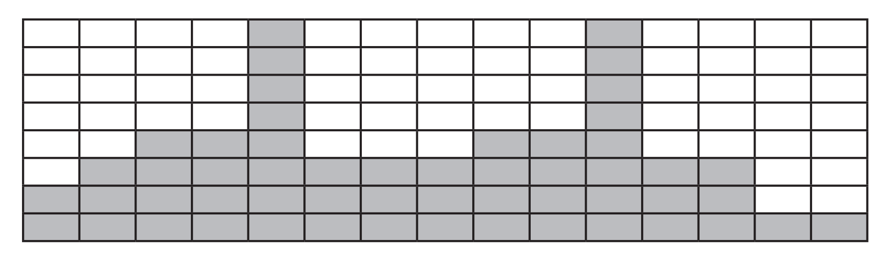
En este ejercicio, se queman calorías suavemente con un aumento del esfuerzo durante tres minutos seguidos por un minuto de descanso.



	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		Calentamiento				Ejercicio principal				Vuelta a la calma			
10	Resistencia	30	30	35	35	40	45	50	15	15	15	15	15
10	Inclinación	6	10	12	12	14	16	18	6	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
9	Resistencia	25	25	30	30	35	40	45	15	15	15	15	15
9	Inclinación	6	8	10	10	12	14	16	6	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
8	Resistencia	20	20	25	25	30	35	40	15	15	15	10	10
8	Inclinación	6	6	8	8	10	12	14	6	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
7	Resistencia	15	15	20	20	25	30	35	10	10	10	10	10
7	Inclinación	6	4	6	6	8	10	12	4	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
6	Resistencia	10	10	15	15	20	25	30	10	10	10	10	10
6	Inclinación	6	2	4	4	6	8	10	4	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
5	Resistencia	10	10	10	10	15	20	25	10	10	10	5	5
5	Inclinación	6	2	2	2	4	6	8	2	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
4	Resistencia	5	5	5	5	10	15	20	5	5	5	5	5
4	Inclinación	6	2	2	2	2	4	6	2	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
3	Resistencia	5	5	5	5	10	15	15	5	5	5	5	5
3	Inclinación	6	2	2	2	2	4	4	2	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
2	Resistencia	5	5	5	5	5	10	15	5	5	5	5	5
2	Inclinación	6	0	0	0	0	2	4	0	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80
1	Resistencia	5	5	5	5	5	10	10	5	5	5	5	5
1	Inclinación	6	0	0	0	0	2	2	0	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	80	80	80	80	80

Pérdida de peso - Esfuerzo repentino

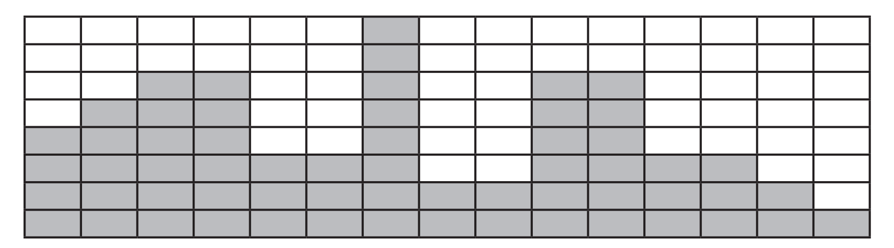
Una carga de trabajo relativamente estable que incluye un gran esfuerzo repentino para aumentar el gasto de energía.



	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		Calentamiento				Ejercicio principal						Vuelta a la calma			
10	Resistencia	25	25	30	30	35	35	55	25	25	25	20	20	20	20
10	Inclinación	6	4	6	6	6	6	10	2	2	2	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	130	110	110	100	100	100	100	100
9	Resistencia	20	20	25	25	30	30	50	20	20	20	15	15	15	15
9	Inclinación	6	4	6	6	6	6	10	2	2	2	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	130	110	110	100	100	100	100	100
8	Resistencia	20	20	25	25	30	30	50	20	20	20	15	15	15	15
8	Inclinación	6	4	6	6	6	6	8	2	2	2	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	130	110	110	100	100	100	100	100
7	Resistencia	20	20	25	25	30	30	50	20	20	20	15	15	15	15
7	Inclinación	6	4	6	6	6	6	8	2	2	2	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	120	110	110	100	100	100	100	100
6	Resistencia	15	15	20	20	25	25	45	20	20	20	10	10	10	10
6	Inclinación	6	4	6	6	6	6	8	2	2	2	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	120	110	110	100	100	100	80	80
5	Resistencia	15	15	20	20	25	25	40	20	20	20	10	10	10	10
5	Inclinación	6	2	4	4	4	4	6	2	2	2	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	120	110	110	100	100	100	80	80
4	Resistencia	10	10	15	15	20	20	40	15	15	15	10	10	10	10
4	Inclinación	6	0	2	2	2	2	6	2	2	2	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	100	110	100	100	80	80	80	80	80
3	Resistencia	10	10	15	15	20	20	35	15	15	15	10	10	10	10
3	Inclinación	6	0	0	0	0	2	4	2	2	0	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	100	110	100	100	80	80	80	80	80
2	Resistencia	5	5	10	10	15	15	30	15	15	15	5	5	5	5
2	Inclinación	6	0	0	0	0	2	4	2	2	0	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	100	110	100	100	80	80	80	80	80
1	Resistencia	5	5	10	10	15	15	30	15	15	15	5	5	5	5
1	Inclinación	6	0	0	0	0	0	4	0	0	0	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	80	80	80	80

Fuerza - Combinar altos y bajos

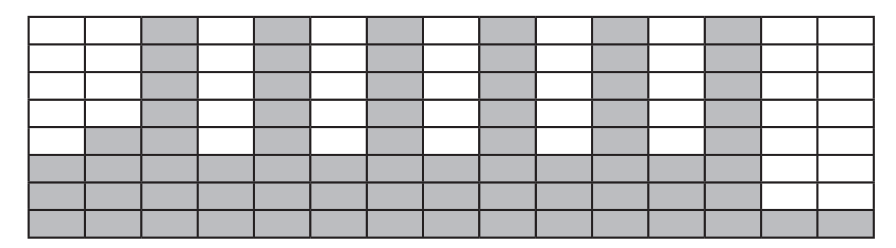
Dos niveles de intensidad y de duración que ayudan a desarrollar la fuerza muscular y la resistencia.



	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		Calentamiento				Ejercicio principal							Vuelta a la calma			
10	Resistencia	60	60	65	65	65	65	30	30	100	30	30	30	25	20	20
10	Inclinación	6	14	16	18	20	20	20	20	20	16	16	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
9	Resistencia	55	55	60	60	60	60	25	25	95	25	25	25	20	20	20
9	Inclinación	6	12	14	16	18	18	18	18	18	14	14	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
8	Resistencia	50	50	55	55	55	55	25	25	90	25	25	25	20	20	20
8	Inclinación	6	10	12	14	16	16	16	16	16	12	12	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
7	Resistencia	45	45	50	50	50	50	20	20	75	20	20	20	20	15	15
7	Inclinación	6	10	12	14	16	16	16	16	16	12	12	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
6	Resistencia	40	40	45	45	45	45	20	20	65	20	20	20	20	15	15
6	Inclinación	6	8	10	12	14	14	14	14	14	10	10	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
5	Resistencia	35	35	40	40	40	40	15	15	55	15	15	15	15	10	10
5	Inclinación	6	8	10	12	14	14	14	14	14	10	10	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
4	Resistencia	30	30	35	35	35	35	15	15	45	15	15	15	15	10	10
4	Inclinación	6	6	8	10	12	12	12	12	12	8	8	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
3	Resistencia	25	25	30	30	30	30	10	10	35	10	10	10	10	10	10
3	Inclinación	6	6	8	10	12	12	12	12	12	8	8	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
2	Resistencia	20	20	25	25	25	25	10	10	30	10	10	10	10	10	10
2	Inclinación	6	4	6	8	10	10	10	10	10	6	6	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100
1	Resistencia	15	15	20	20	20	20	10	10	25	10	10	10	10	10	10
1	Inclinación	6	4	6	8	10	10	10	10	10	6	6	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	100	100	100	100

Fuerza - Esfuerzos cortos

Breves actividades de alta intensidad combinados con intervalos más suaves para desarrollar fuerza y capacidad aeróbica.



	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		**Calentamiento**				**Ejercicio principal**						**Vuelta a la calma**			
10	Resistencia	50	50	55	55	**80**	**50**	**80**	**50**	**80**	**50**	40	40	30	30
10	Inclinación	6	14	16	18	**20**	**18**	**20**	**18**	**20**	**12**	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
9	Resistencia	45	45	50	50	**75**	**45**	**75**	**45**	**75**	**45**	35	35	25	25
9	Inclinación	6	14	16	18	**20**	**18**	**20**	**18**	**20**	**12**	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
8	Resistencia	40	40	45	45	**70**	**40**	**70**	**40**	**70**	**40**	30	30	20	20
8	Inclinación	6	14	16	18	**20**	**18**	**20**	**18**	**20**	**12**	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
7	Resistencia	35	35	40	40	**65**	**35**	**65**	**35**	**65**	**35**	25	25	15	15
7	Inclinación	6	12	14	16	**18**	**16**	**18**	**16**	**18**	**10**	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
6	Resistencia	30	30	35	35	**60**	**30**	**60**	**30**	**60**	**30**	20	20	10	10
6	Inclinación	6	10	12	14	**16**	**14**	**16**	**14**	**16**	**8**	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
5	Resistencia	25	25	30	30	**55**	**25**	**55**	**25**	**55**	**25**	15	15	10	5
5	Inclinación	6	8	10	12	**14**	**12**	**14**	**12**	**14**	**6**	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
4	Resistencia	20	20	25	25	**50**	**20**	**50**	**20**	**50**	**20**	10	10	5	5
4	Inclinación	6	6	8	10	**12**	**10**	**12**	**10**	**12**	**4**	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
3	Resistencia	15	15	20	20	**45**	**15**	**45**	**15**	**45**	**15**	5	5	5	5
3	Inclinación	6	4	6	8	**10**	**8**	**10**	**8**	**10**	**2**	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
2	Resistencia	15	15	15	15	**40**	**10**	**40**	**10**	**40**	**10**	5	5	5	5
2	Inclinación	6	4	6	8	**10**	**8**	**10**	**8**	**10**	**2**	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100
1	Resistencia	10	10	10	10	**35**	**5**	**35**	**5**	**35**	**5**	5	5	5	5
1	Inclinación	6	2	4	6	**8**	**6**	**8**	**6**	**8**	**2**	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**120**	**110**	**120**	**110**	**120**	**80**	100	100	100	100

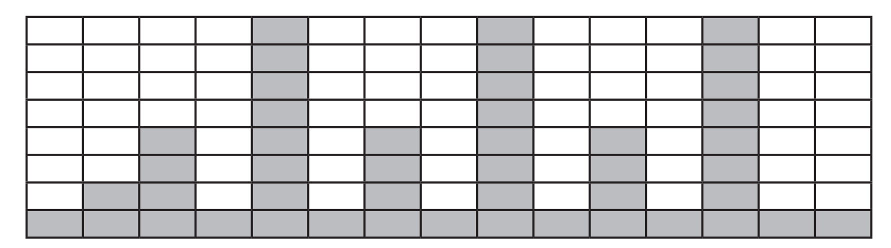
Fuerza - Intervalo

Picos repetidos de alta intensidad de 15 segundos de duración para mejorar la fuerza

	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		**Calentamiento**				**Ejercicio principal**				**Vuelta a la calma**			
10	Resistencia	25	30	40	45	**100**	**35**	**35**	**35**	30	25	20	15
10	Inclinación	6	12	16	18	**20**	**20**	**20**	**20**	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
9	Resistencia	25	30	35	40	**95**	**35**	**35**	**35**	30	25	20	15
9	Inclinación	6	12	16	18	**20**	**20**	**20**	**20**	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
8	Resistencia	25	30	35	40	**90**	**35**	**35**	**35**	30	25	20	15
8	Inclinación	6	12	14	16	**18**	**18**	**18**	**18**	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
7	Resistencia	25	30	35	40	**85**	**30**	**30**	**30**	25	20	20	15
7	Inclinación	6	12	14	16	**18**	**18**	**18**	**18**	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
6	Resistencia	20	25	30	35	**80**	**30**	**30**	**30**	25	20	20	15
6	Inclinación	6	12	14	16	**18**	**18**	**18**	**18**	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
5	Resistencia	20	25	30	35	**75**	**30**	**30**	**30**	25	20	15	10
5	Inclinación	6	10	12	14	**16**	**16**	**16**	**16**	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
4	Resistencia	20	25	30	35	**70**	**25**	**25**	**25**	20	20	15	10
4	Inclinación	6	10	12	14	**16**	**16**	**16**	**16**	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
3	Resistencia	20	20	25	30	**65**	**25**	**25**	**25**	20	20	15	10
3	Inclinación	6	10	12	14	**16**	**16**	**16**	**16**	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
2	Resistencia	15	20	25	30	**60**	**20**	**20**	**20**	15	15	10	10
2	Inclinación	6	8	10	12	**14**	**14**	**14**	**14**	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100
1	Resistencia	15	15	20	25	**55**	**20**	**20**	**20**	15	15	10	10
1	Inclinación	6	8	10	12	**14**	**14**	**14**	**14**	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	100	100	100	100	**120**	**80**	**80**	**80**	100	100	100	100

Mantenimiento (hombres), tonificación (mujeres) - Toda la pierna

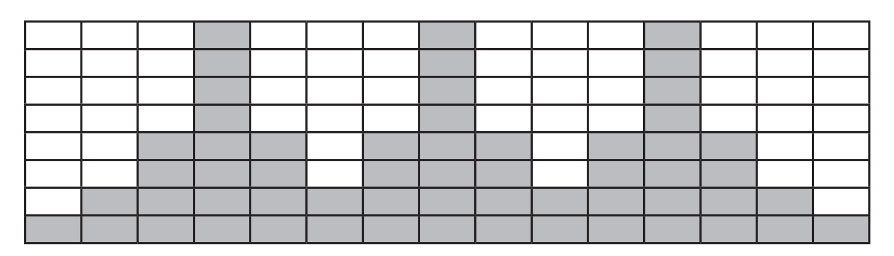
Niveles alternos de resistencia e inclinación para cambiar el grupo de músculo ejercitado por intervalos.



	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		Calentamiento				Ejercicio principal				Vuelta a la calma			
10	Resistencia	40	45	50	55	60	40	80	35	30	30	20	20
10	Inclinación	6	0	0	0	0	0	20	10	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	120	120	130	130	140	100	110	100	100	100	100	100
9	Resistencia	35	40	45	50	55	35	75	30	25	25	20	20
9	Inclinación	6	0	0	0	0	0	20	10	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	120	120	130	130	140	100	110	100	100	100	100	100
8	Resistencia	30	35	40	45	50	30	70	25	20	20	15	15
8	Inclinación	6	0	0	0	0	0	18	9	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	110	110	120	120	130	100	110	100	100	100	100	100
7	Resistencia	25	30	35	40	45	25	65	20	15	15	10	10
7	Inclinación	0	0	0	0	0	0	18	9	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	110	110	120	120	130	100	110	100	100	100	100	100
6	Resistencia	20	25	30	35	40	20	60	15	10	10	5	5
6	Inclinación	6	0	0	0	0	0	16	8	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	110	110	120	120	120	100	110	100	100	100	100	100
5	Resistencia	15	20	25	30	35	15	55	10	5	5	0	0
5	Inclinación	6	0	0	0	0	0	14	8	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	100	100	110	110	110	100	110	100	100	100	100	100
4	Resistencia	10	15	20	25	30	15	50	10	5	5	0	0
4	Inclinación	6	4	2	2	2	0	12	7	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	80	80	100	100	100	80	100	100	100	100	100	100
3	Resistencia	5	10	15	20	25	15	30	10	5	5	0	0
3	Inclinación	6	4	2	2	2	0	10	7	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	80	80	100	100	100	80	100	100	100	100	100	100
2	Resistencia	0	5	10	15	20	10	25	5	5	5	0	0
2	Inclinación	6	6	4	4	2	0	10	6	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	80	80	100	100	100	80	100	80	80	80	80	80
1	Resistencia	0	0	5	10	15	10	20	5	5	5	0	0
1	Inclinación	6	6	4	4	2	0	8	6	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	80	80	100	100	100	80	100	80	80	80	80	80

Mantenimiento (hombres) - Objetivo: caderas. Tonificación (mujeres) - Intensivo de glúteos

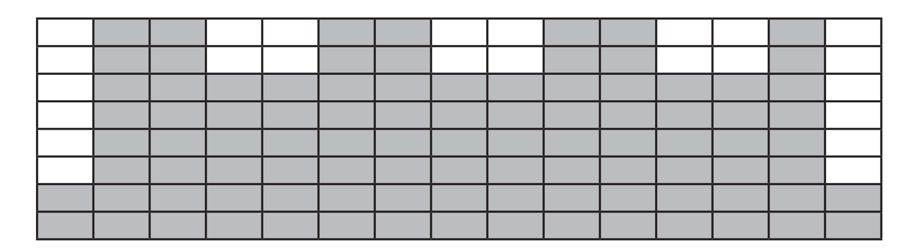
Dos minutos de resistencia e inclinación progresivas centradas en los extensores de cadera seguidos de un minuto de descanso.



	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		Calentamiento				Ejercicio principal				Vuelta a la calma			
10	Resistencia	35	40	45	50	55	75	60	30	30	25	25	20
10	Inclinación	6	0	0	0	2	12	2	12	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	100	100	110	110	120	100	140	100	100	100	100	100
9	Resistencia	30	35	40	45	50	70	55	25	25	20	20	15
9	Inclinación	6	0	0	0	2	12	2	12	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	100	100	110	110	120	100	140	100	100	100	100	100
8	Resistencia	25	30	35	40	45	65	50	25	25	20	20	15
8	Inclinación	6	0	0	0	0	10	0	10	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	100	100	110	110	120	100	140	100	100	100	100	100
7	Resistencia	20	25	30	35	40	60	45	20	20	15	15	10
7	Inclinación	6	0	0	0	0	10	0	10	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	100	100	110	110	120	100	140	100	100	100	100	100
6	Resistencia	15	20	25	30	35	55	40	20	20	15	15	10
6	Inclinación	6	0	0	0	0	8	0	8	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	80	80	100	110	110	100	130	100	100	100	100	100
5	Resistencia	10	15	20	25	30	50	35	15	15	10	10	5
5	Inclinación	6	0	0	0	0	8	0	8	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	80	80	100	110	110	100	130	80	80	80	80	80
4	Resistencia	5	10	15	20	25	45	30	15	15	10	10	5
4	Inclinación	6	0	0	0	4	10	4	10	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	80	80	100	100	100	100	120	80	80	80	80	80
3	Resistencia	0	5	10	15	20	40	25	15	15	10	10	5
3	Inclinación	6	0	0	0	4	10	4	10	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	80	80	100	100	100	100	120	80	80	80	80	80
2	Resistencia	0	5	5	10	15	35	20	10	10	5	5	0
2	Inclinación	6	0	0	0	4	10	4	10	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	80	80	100	100	100	100	120	80	80	80	80	80
1	Resistencia	0	0	5	5	10	30	15	5	5	5	0	0
1	Inclinación	6	0	0	0	4	10	4	10	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	80	80	100	100	100	100	120	80	80	80	80	80

Cardio - Intervalo de pendiente

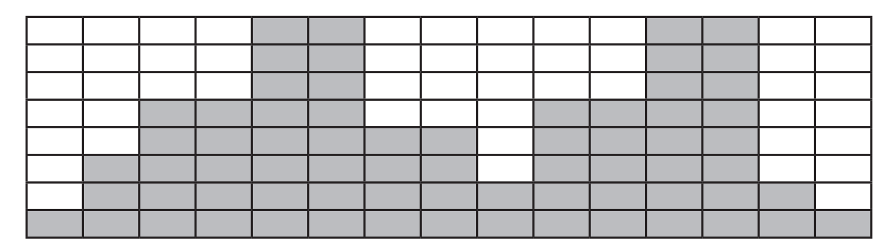
Intervalos de duración moderada con cambios en la inclinación y la resistencia promueven la resistencia cardiovascular con un descanso suficiente para repetir el proceso.



	Duración	:30	:30	:30	:30	2:00	2:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		Calentamiento				Ejercicio principal		Vuelta a la calma			
10	Resistencia	20	25	30	35	40	60	35	30	25	20
10	Inclinación	6	8	10	12	12	20	12	10	8	6
10	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	120	100	100	100	100
9	Resistencia	20	25	30	35	40	50	35	30	25	20
9	Inclinación	6	6	8	10	10	20	10	8	6	6
9	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	120	100	100	100	100
8	Resistencia	15	20	25	30	35	45	30	25	20	15
8	Inclinación	6	6	8	10	10	18	10	8	6	6
8	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	120	100	100	100	100
7	Resistencia	15	20	25	30	35	40	30	25	20	15
7	Inclinación	6	6	8	10	10	18	10	8	6	6
7	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	120	100	100	100	100
6	Resistencia	15	15	20	25	30	35	25	20	15	15
6	Inclinación	6	6	6	8	8	16	8	6	6	6
6	Ritmo objetivo	100	100	100	100	100	120	100	100	100	100
5	Resistencia	15	15	20	25	25	35	25	20	15	15
5	Inclinación	6	6	6	6	6	16	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	80	80	80	80	80	100	80	80	80	80
4	Resistencia	10	10	15	20	25	30	20	15	10	10
4	Inclinación	6	6	6	6	6	14	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	80	80	80	80	80	100	80	80	80	80
3	Resistencia	10	10	15	20	25	25	20	15	10	10
3	Inclinación	4	4	6	6	6	14	6	6	4	4
3	Ritmo objetivo	80	80	80	80	80	100	80	80	80	80
2	Resistencia	10	10	10	15	20	25	15	10	10	10
2	Inclinación	4	4	6	6	6	12	6	6	4	4
2	Ritmo objetivo	80	80	80	80	80	100	80	80	80	80
1	Resistencia	10	10	10	10	15	20	10	10	10	10
1	Inclinación	4	4	6	6	6	12	6	6	4	4
1	Ritmo objetivo	80	80	80	80	80	100	80	80	80	80

Cardio - Onda

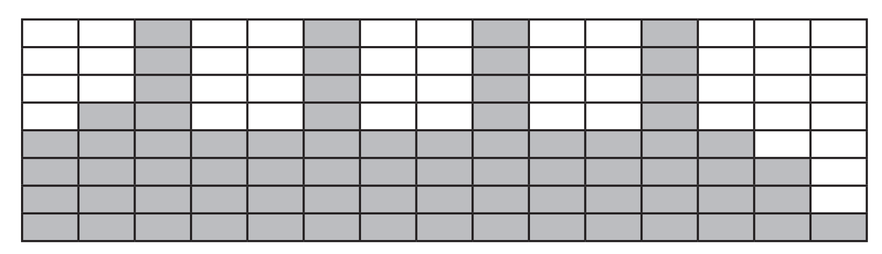
Un intervalo de larga duración para mejorar la resistencia cardiaca con suficiente descanso para repetir el proceso.



	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		**Calentamiento**				**Ejercicio principal**				**Vuelta a la calma**			
10	Resistencia	30	35	40	45	**45**	**75**	**35**	**25**	25	25	20	20
10	Inclinación	6	14	16	16	**18**	**20**	**12**	**6**	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	80	100	110	120	**120**	**120**	**140**	**100**	100	100	80	80
9	Resistencia	20	25	30	35	**35**	**65**	**30**	**20**	20	20	15	15
9	Inclinación	6	10	12	14	**16**	**18**	**14**	**6**	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	100	110	110	120	**120**	**120**	**140**	**100**	100	100	80	80
8	Resistencia	20	20	25	30	**30**	**55**	**25**	**15**	15	15	10	10
8	Inclinación	6	8	10	12	**14**	**16**	**12**	**4**	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	100	110	110	120	**120**	**120**	**140**	**100**	100	100	80	80
7	Resistencia	15	20	25	30	**30**	**50**	**25**	**15**	15	15	10	10
7	Inclinación	6	6	8	10	**12**	**14**	**10**	**4**	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**110**	**120**	**130**	**100**	100	100	80	80
6	Resistencia	15	15	20	25	**25**	**40**	**20**	**15**	15	15	10	10
6	Inclinación	6	4	6	8	**10**	**12**	**8**	**2**	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	100	100	110	110	**110**	**110**	**130**	**100**	100	100	80	80
5	Resistencia	10	15	20	25	**25**	**35**	**20**	**15**	15	15	10	10
5	Inclinación	6	2	4	6	**8**	**10**	**6**	**2**	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	80	80	100	100	**100**	**110**	**120**	**100**	100	100	80	80
4	Resistencia	10	10	15	20	**20**	**25**	**15**	**10**	10	10	5	5
4	Inclinación	6	2	4	4	**6**	**8**	**4**	**0**	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	80	80	100	100	**100**	**110**	**120**	**80**	80	80	80	80
3	Resistencia	0	5	10	15	**20**	**20**	**15**	**10**	10	10	5	5
3	Inclinación	6	2	4	4	**4**	**6**	**2**	**0**	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	80	80	100	100	**100**	**110**	**120**	**80**	80	80	80	80
2	Resistencia	0	0	5	10	**15**	**10**	**10**	**5**	5	5	5	5
2	Inclinación	6	0	2	2	**2**	**4**	**0**	**0**	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	80	80	100	100	**100**	**100**	**110**	**80**	80	80	80	80
1	Resistencia	0	0	5	5	**10**	**5**	**5**	**5**	5	5	5	5
1	Inclinación	6	0	0	0	**0**	**2**	**0**	**0**	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	80	80	100	100	**100**	**100**	**110**	**80**	80	80	80	80

Cardio - Intervalo

Una carga de 30 segundos para mejorar la potencia aeróbica con un minuto de recuperación tras cada repetición.



	Duración	:30	:30	:30	:30	1:00	1:00	1:00	:30	:30	:30	:30
Nivel		**Calentamiento**				**Ejercicio principal**			**Vuelta a la calma**			
10	Resistencia	35	45	55	65	**70**	**45**	**45**	40	35	30	20
10	Inclinación	6	10	12	12	**14**	**14**	**14**	6	6	6	6
10	Ritmo objetivo	120	130	140	140	**140**	**110**	**110**	110	110	100	100
9	Resistencia	35	40	50	60	**65**	**40**	**40**	35	30	25	15
9	Inclinación	6	10	12	12	**14**	**14**	**14**	6	6	6	6
9	Ritmo objetivo	120	130	140	140	**140**	**110**	**110**	110	110	100	100
8	Resistencia	30	40	50	55	**60**	**35**	**35**	30	25	20	15
8	Inclinación	6	8	10	10	**12**	**12**	**12**	6	6	6	6
8	Ritmo objetivo	110	120	130	130	**130**	**110**	**110**	110	110	100	100
7	Resistencia	30	35	45	50	**55**	**30**	**30**	30	25	20	10
7	Inclinación	6	8	10	10	**12**	**12**	**12**	6	6	6	6
7	Ritmo objetivo	110	120	130	130	**130**	**110**	**110**	110	110	80	80
6	Resistencia	25	35	40	45	**50**	**30**	**30**	30	25	20	10
6	Inclinación	6	6	8	8	**10**	**10**	**10**	6	6	6	6
6	Ritmo objetivo	100	110	120	120	**120**	**100**	**100**	100	110	80	80
5	Resistencia	25	30	35	40	**45**	**25**	**25**	25	20	15	10
5	Inclinación	6	6	8	8	**10**	**10**	**10**	6	6	6	6
5	Ritmo objetivo	100	110	120	120	**120**	**100**	**100**	100	110	80	80
4	Resistencia	20	25	30	35	**40**	**25**	**25**	25	20	15	10
4	Inclinación	6	4	6	6	**8**	**8**	**8**	6	6	6	6
4	Ritmo objetivo	80	100	110	110	**110**	**100**	**100**	100	80	80	80
3	Resistencia	20	25	30	30	**35**	**20**	**20**	20	15	10	10
3	Inclinación	6	4	6	6	**8**	**8**	**8**	6	6	6	6
3	Ritmo objetivo	80	100	110	110	**110**	**100**	**100**	100	80	80	80
2	Resistencia	15	20	25	25	**30**	**20**	**20**	20	15	10	5
2	Inclinación	6	2	4	4	**6**	**6**	**6**	6	6	6	6
2	Ritmo objetivo	80	80	100	100	**100**	**100**	**100**	100	80	80	80
1	Resistencia	10	15	20	20	**25**	**15**	**15**	15	15	10	5
1	Inclinación	6	2	4	4	**6**	**6**	**6**	6	6	6	6
1	Ritmo objetivo	80	80	100	100	**100**	**100**	**100**	100	80	80	80

Cardio - Control de ritmo cardiaco

Requiere transmisor de ritmo cardiaco. El arco se adaptará a la resistencia a medida que mantiene la velocidad para mantener el ritmo cardiaco a un nivel determinado.

Potencia - Potencia sostenida

La potencia se define en vatios. Aunque los pedaleos rápidos parecen más suaves y los lentos más duros,la carga de trabajo es la misma.

Potencia - Potencia variable

Una manera ideal de llevar a cabo un entrenamiento por intervalos "real". El nivel lo escoge usted. Cuanto más alto sea el nivel, mayor será el aumento de la resistencia con la velocidad.



10 Trotter Drive Medway, MA 02053 (EE. UU.)
508-533-4300 • FAX 508-533-5183 • www.cybexintl.com